Ser madre

Por Maripaz Quintero de Ortiz



Ser Madre

Ser madre

Por Maripaz Quintero Quintana de Ortiz.

M.de Ortiz.
2011

Abuelos de mi Corazón,
Permítanme que recuerde con Amor,
Sus tardes aletargadas entre mimbres,
Dejadme iluminarme la vida con sus ejemplos
Sean el pilar en donde construya
Mi Historia,
Sonriéndole siempre al cálido
Portal de toda su callada
Sabiduría.



Prologo



Quiero dedicarte este libro a ti que cada día te levantas con las fuerzas que te da la conciencia porque ya el cuerpo no da para más. A ti que diste todo por ver educados a tus hijos y sin embargo te quedaste Sola. A ti que aunque siempre estuviste en una vitrina de cristal hiciste de tu vida un ejemplo digno a imitar. A ti que fuiste catalogada como "mala madre" porque fuiste a

trabajar, para que tus hijos no pasaran los páramos que tú pasaste. A ti que te quedaste en casa y fuiste ignorada como si el trabajo de Madre no tuviera significancia, cuando es el trabajo más difícil de este mundo. A ti mujer, que tuviste que probarle a cada ser que te rodeaba que detrás de esa cabellera, tenias un cerebro pensante, y que podías hacer grandes cosas en la vida de Otros. A mis maestras, a mis abuelas, a mi Madre, a mis hijas y mis amigas, las que sufrieron conmigo el día a día de Ser Mujer, en un mundo que no nos comprende…pero que se mueve por nosotras. A mi padre, quien contrariamente a ser un excelente Machista, tuvo el destino y la oportunidad de educarnos a mi hermana y a mí, con la mentalidad triunfalista de que no existen límites para ninguna siempre que tengamos la fuerza y la motivación para buscar lo que deseamos en la Vida. "¿y dónde se estudia para ser mamá?" . ¿Se aprende a ser madre? ¿Hay un modelo o un ideal de madre? ¿Una mujer se convierte en madre por el solo hecho de parir? ¿ Se puede ser maternal sin tener hijos y tener hijos y no ser maternal?

Cada una de estas preguntas merece una profunda reflexión y son temas de debate permanente. Personalmente me interesa atender a una inquietud recurrente en las madres: la inseguridad respecto a sí son buenas madres. La duda suele surgir:

- Cuando salen a trabajar y pasan poco tiempo con los hijos
- Cuando los tienen que privar de algo o prohibirles alguna cosa
- Cuando sienten que consienten demasiado a sus hijos
- Cuando se fastidian porque el niño está muy mimado
- Cuando escuchan a sus hijos decirles por ejemplo: "no quiero ser tu hijo" o "¿para qué tuviste un hijo si lo haces llorar?"
- Cuando su propia madre, su suegra sus amigas o su marido incluso, hacen comentarios respecto al modo de criar a su hijo…

En esos momentos de vacilación en que dudamos de nuestra función, es bueno recordar que no existe la madre ideal, como tampoco existe el hijo ideal. Cada mujer tiene su estilo particular de ser madre: algunas disfrutan jugando, otras preparando comidas,

otras inventando cuentos y canciones. Lo esencial de la función de la madre no radica sólo en la cantidad de tiempo que se les dedica a los hijos ni en las distintas actividades que se realicen con ellos.

Ser buena madre no es no equivocarse nunca, no es entender siempre lo que le pasa a su hijo, no es tener todas las respuestas, no es estar siempre disponible, no es tener ganas siempre de estar con él…entonces ¿qué es ?

Ser buena madre es comprender las necesidades de su hijo, aunque no pueda satisfacerlas todas. Es entender que una de las necesidades de los hijos es tener una madre humana, con fallas y debilidades, para darles a ellos la oportunidad de reclamar, de pedir, de defenderse, de cuestionar, de expresar su insatisfacción, de equivocarse también, sin sentir que eso los hace peores como hijos o peores como madres.

Ser buena madre es aunque no lo creas, en ocasiones, decir la Verdad, romper mitos y desilusionar a los hijos . Si y aunque duela, poder decirles: "Tu mamá es así, hay cosas que no sabe, hay cosas que no entiende, hay cosas que no puede…" y ayudarlos para que puedan buscar con éxito, sin egoísmo, ni complejos, lo que nosotras no les podemos dar.

Recuerda Si quieres conocerte bien,
observa a los demás;
si quieres conocer a los demás,
mira en tu corazón…



El rol de la madre

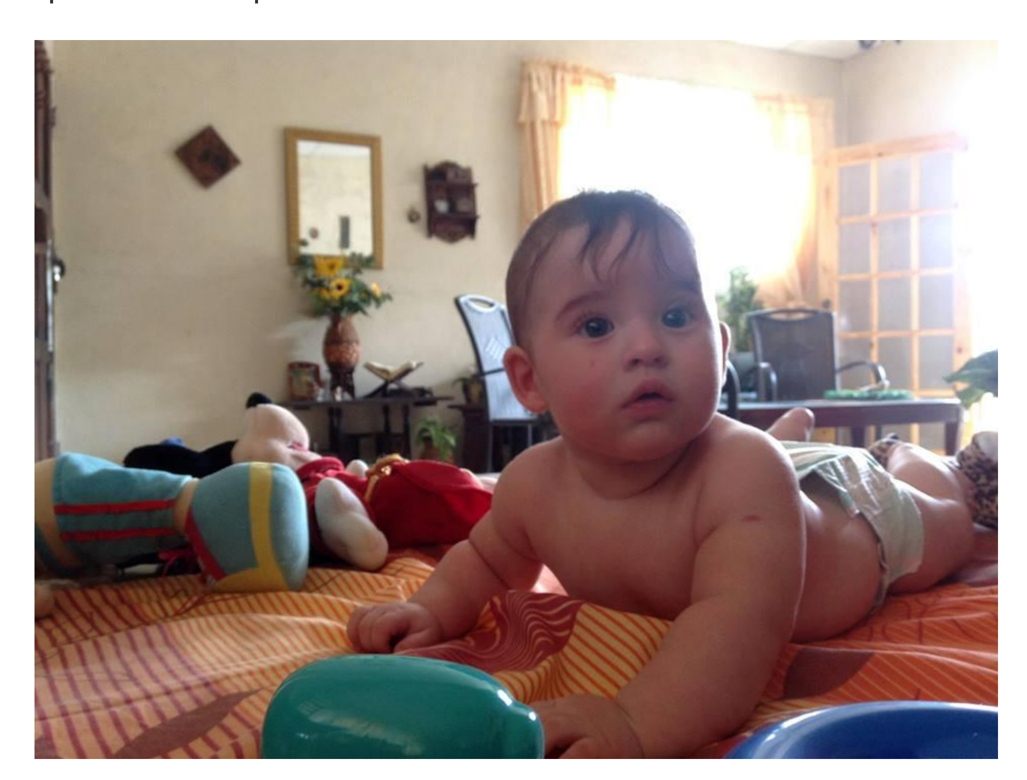
El rol de la madre es visto como algo natural asociado a obligaciones hacia la familia, algo inherente a la madre por lo que no se reconoce el valor que tiene. Se pasa por alto la labor física y emocional que normalmente demanda, salvo que la madre paralelamente tenga un trabajo fuera del hogar, momento en el cual recién recibe ayuda.

En realidad las madres que se dedican exclusivamente al hogar presentan mayor sensación de sobrecarga física y emocional que madres que tienen labores fuera del hogar; mostrando mayor irritabilidad, tensión, ansiedad, cansancio, etc. Esto se debe a que las madres que se dedican exclusivamente al hogar tienen una vida más monótona. Y muchas veces sin reconocimiento, frente a madres que cuentan con otros roles fuera del hogar. Dedicarse exclusivamente a cuidar de los hijos y del hogar significa estar perennemente atentos a satisfacer necesidades: alimentación, cuidados, atención, distracción, aseo, crisis de llanto, enfermedades, etc.

Si usted es una de estas madres, no se sienta mal al sentir esta situación, mucho menos se sienta culpable o anormal, es un sentimiento normal que se genera por acumulación del día a día. Más bien es el momento de darse cuenta de la realidad, buscar formas de eliminar el estrés, recuerde que primero esta su bienestar para que pueda trasmitírselo a sus hijos, una madre estresada, con actitud de permanente sacrificio y abandono personal terminará en depresión y es más nocivo porque puede derivar en actitudes hostiles hacia los niños y resentimiento contra su pareja.

- Contrate a una persona para que la ayude, si no puede ser todos los días puede ser algunos días a la semana, también puede pedirle ayuda a sus familiares.
- Busque un momento exclusivo para usted, el cual dedique a su arreglo personal, leer ese libro que hace tiempo quiere leer, ver su programa favorito, etc., un momento en el que nadie la interrumpa y pueda olvidarse de todo y eduque a sus hijos para que respeten este momento especial.
- Salga con su pareja a visitar amigos, al cine, reactive su vida social.

- Cree momentos especiales dentro de la familia: la hora de conversar familiarmente, la hora en que papá y mamá están juntos y los niños no deben interrumpir pudiendo estar mirando televisión o estudiando.
- No se quede callada al sentirse tensionada, compártalo con su pareja para que la apoye, su esposo puede quedarse con los niños un fin de semana, el cual usted pueda dedicarlo a sus cosas personales, o puede pedirle a los abuelos o tíos ayuda.
- Organícese con otras madres o padres para llevar y recoger a los niños a la escuela, de tal forma que no tenga que ir todos los días.
- Organice grupos de juego con niños, reuniéndose en cada una de las casas para que los niños jueguen y las madres puedan compartir sus inquietudes entre ellas



Capitulo

1

Las 7 llaves

La vida es hermosa para quien entiende a tiempo su significado.

1: Conocerse bien



Una buena madre debe saber cuáles son sus habilidades y dones innatos, tanto en el área física, como también en el área mental, emocional y espiritual. Sin tener que pensarlo mucho, y de manera natural, así podrá emplear sus fortalezas productivamente y buscar maneras de compensar sus debilidades. Las personas que se conocen bien saben tomar decisiones sabias, porque tienen claro que algunas situaciones les "calzan" mejor que otras. De ésta forma logran entregar su máximo potencial. El ser humano es algo más que su cuerpo, es un alma con un cuerpo físico; este último es la envoltura del alma e instrumento de trabajo para su progreso, cuya meta es alcanzar la perfección moral. Conocerse bien representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para toda mujer, a lo largo de los siglos.

Si quieres conocerte bien,
observa a los demás;
si quieres conocer a los demás,
mira en tu corazón…

Hace ya más de veinticinco siglos, Tales de Mileto afirmaba que la cosa más difícil del mundo es conocerse a uno mismo. Y en el templo de Delfos podía leerse aquella famosa inscripción socrática –gnosei seauton: conócete a ti mismo–, que recuerda una idea parecida. Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para lograr ser artífice de la propia vida, y quizá por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos.

La observación de uno mismo permite separarse un poco de nuestra subjetividad, para así vernos con un poco de distancia, como hace el pintor de vez en cuando para observar cómo va quedando su obra. Observarse a sí mismo es como asomar la cabeza un poco por encima de lo que nos está ocurriendo, y así tener una mejor conciencia de cómo somos y qué nos pasa.

Por ejemplo, es diferente estar fuertemente enfadado, sin más, a estarlo pero dándose uno cuenta de que lo está, es decir, teniendo una conciencia autorreflexiva que nos dice: «Ojo con lo que haces, que estás muy enfadada». Advertir cómo estamos emocionalmente es el primer paso hacia el gobierno de nuestros propios sentimientos.

Comprender bien lo que nos pasa tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos perturbadores que puedan invadirnos, y nos brinda la oportunidad de poner esfuerzo por sobreponernos y así no quedar abandonados a su merced.

—Pero hay muchas personas que son conscientes de pasar por un estado emocional negativo, y sin embargo no logran salir de él.

-Las hay, sin duda. Son personas que suelen sentirse sobrepasadas por sus propios sentimientos, y se dan cuenta de que están pesimistas, malhumoradas, susceptibles o abatidas, pero se consideran incapaces de salir de ese estado. Son conscientes de su situación, pero de un modo vago, y precisamente su falta de perspectiva sobre esos sentimientos es lo que les hace sentirse abrumadas y perdidas.

Piensan que no pueden gobernar su vida emocional y por eso no hacen casi nada eficaz por salir del agujero en que se encuentran. Hay otras personas que son algo más conscientes de lo que les sucede, pero su problema es que tienden a aceptar pasivamente esos sentimientos.

Son proclives a estados de ánimo negativos, y se limitan a aceptarlos resignadamente, con una actitud rendida, de dejarse llevar por ellos, y no se esfuerzan por cambiarlos a pesar de lo molesto que les resulta sobrellevarlos.

—¿Y piensas entonces que en realidad no son tan conscientes de lo que les sucede?

-Exacto. Las personas que perciben con verdadera claridad sus sentimientos suelen alcanzar una vida emocional más desarrollada. Son personas más autónomas, más seguras, más positivas; y cuando caen en un estado de ánimo negativo no le dan vueltas obsesivamente, ni lo aceptan de modo pasivo, sino que saben cómo afrontarlo y gracias a eso no tardan en salir de él. Su ecuanimidad en el conocimiento propio les ayuda mucho a abordar con acierto los problemas y gobernar con eficacia su vida afectiva.

Observar el comportamiento propio y ajeno

El conocimiento propio constituye un punto clave para la formación y educación del carácter y de los sentimientos de cualquier persona. Además, ese saber lo que realmente nos pasa y por qué nos pasa está muy relacionado con nuestra capacidad de comprender bien a los demás.

En este sentido, es muy útil desarrollar la capacidad de observación del comportamiento propio y ajeno: la literatura o el cine, por ejemplo, pueden enseñar mucho también a conocerse a uno mismo y a los demás cuando los autores son buenos conocedores del espíritu humano y saben reflejar bien lo que sucede en el interior de las personas.

Autocrítica?

La autocrítica es uno de los peores enemigos de la autoestima. Una persona con autoestima elevada también critica sus acciones y decisiones, pero de una manera sana, racional y que conlleve una mejora. Por el contrario, existe una autocrítica destructiva que sólo consigue desestabilizar, culpabilizar y reducir nuestros niveles de autoestima. Es esta autocrítica la que debemos combatir. Lo primero para poder luchar contra la autocrítica es identificarla. Digamos que en nuestra mente existen dos "voces": la voz sana, que se acepta y es objetiva y racional, y la voz patológica, que es la que critica de forma destructiva.

Tenemos que aprender a distinguirlas, darnos cuenta de cuando nuestros pensamientos son dañinos y no conducen a nada positivo. Una vez identificada, debemos reflexionar sobre la función de esa voz. Si nos está diciendo algo, es por alguna razón, por lo que debemos escucharla a pesar de que nos lo esté diciendo de modo equivocado. Puede que esté intentando que hagamos algo que sería bueno para nosotros o que nos esté protegiendo de sentimientos dolorosos. Como esto es difícil de entender, pongo unos ejemplos:

“**Eres un vaga y no haces nunca nada bien”**: Nos está indicando que deberíamos ser más activas en nuestra vida y mejorar nuestro rendimiento.

“Siempre has sido una mala persona”: A pesar de lo doloroso que resulta este pensamiento, en realidad nos está protegiendo. Ante este pensamiento, nos quedaremos culpabilizándonos y lamentándonos, pero no necesitaremos hacer nada más, ni arriesgarnos a cambiar, ni enfrentarnos al fracaso. Esta manera de pensar es peligrosa porque nos enmarca en una conducta que al final no contribuye con nuestro desarrollo.

Cuando tenemos identificada a nuestra voz crítica y podemos reflexionar sobre lo que de verdad nos está diciendo, estaremos capacitados para analizarla objetivamente, eliminar su parte destructiva y ponernos en el camino de conseguir lo que nos está pidiendo de modo positivo y sin culpabilizarnos. En el caso de los ejemplos anteriores, podremos decidir qué conductas realizar para ser más activos en nuestra vida o analizar si realmente somos “tan malas personas” como pensamos y realizar conductas para mejorar.



Nota:

Si esta voz autocrítica es muy persistente y dolorosa y se resiste al cambio, a veces es necesaria la ayuda de un profesional calificado, nadie se autodestruye moralmente porque sí, hay que buscar el porqué, y resolverlo.

—**Pero promover tanto interés por el conocimiento propio, ¿no lleva al desánimo o la introversión?**

-Como es natural, no estamos hablando de desarrollar un afán de perjudicial enajenamiento psicológico, sino de procurar conocerse para no vivir con uno mismo como con una desconocida. Conocerse bien no lleva a encerrarse en la propia subjetividad, sino a verse en un reflejo personal con toda la objetividad posible.

Y eso ayuda, entre otras cosas, a combatir la inestabilidad de ánimo que se produce cuando una persona se deja arrastrar por su imaginación: unas veces divagando en ensoñaciones y fantasías, otras tendiendo a sobrevalorar las propias posibilidades, y otras quedándose a merced del pesimismo o la indecisión, subestimando sus capacidades cuando las circunstancias son adversas.

La cognición emocional es muy aguda en unas personas, mientras que en otras es mucho más contenida. Hay personas, por ejemplo, que ante una situación de peligro reaccionan con asombrosa serenidad. Otras, en cambio, pueden quedarse muy afectadas durante varios días simplemente porque se les ha extraviado un lápiz o porque su equipo favorito ha perdido un partido en la liga de balompié.

—Experimentar sentimientos intensos será algo negativo?.

-No tiene por qué serlo. El exceso de sentimiento emocional puede llevarnos a auténticas tempestades afectivas (positivas o negativas, de exaltación o de abatimiento), y eso tiene muchos riesgos. Pero tampoco puede ponerse como ideal la frialdad y displicencia. Para facilitar el propio conocimiento, resulta útil analizar los múltiples elementos que interaccionan en nuestra vida, pues es lógico que, a lo largo de los años, algunas de esas facetas puedan pasar por momentos de conflicto más o menos importantes.

Son situaciones dolorosas que pueden tener su origen en cuestiones profesionales (dificultades para obtener o mantener determinado nivel profesional, problemas de entendimiento con los jefes o compañeros, fracasos debidos a los propios fallos o a la superioridad de los competidores, situaciones de paro o de insatisfacción laboral, etc.); o dificultades de salud, que limitan de modo transitorio o permanente la propia capacidad, y que pueden ir acompañados de un serio sufrimiento físico o psíquico; problemas afectivos que plantea la convivencia ordinaria (diferencias de criterio entre los cónyuges, o entre padres e hijos, etc.); o toda la problemática específica que puede plantear la vida escolar, abrirse camino en la vida profesional, el declive de la salud o la llegada de la ancianidad; etc.

Y de la misma forma que, por ejemplo, una falta concreta de salud, por muy localizada que esté en un punto determinado del cuerpo, acaba produciendo de ordinario una sensación generalizada de malestar en toda la persona, también un problema grave en cualquiera de las otras facetas de la vida –por ejemplo, en la vida profesional, o en la familia– puede producir un efecto que trascienda esa faceta y provoque otros problemas en cadena: trastornos de carácter, retraimiento o agresividad en la relación con los demás, o incluso –cuando los problemas son importantes– propensión a determinadas enfermedades.

Esto hace que, si falta la necesaria madurez y conocimiento propio, algunos problemas de una faceta de la vida se acaben achacando a otra que en realidad no tiene la culpa, o al menos tiene muy poca.

Así, una persona puede culpar a su cónyuge o a sus hijos o a sus padres de la frustración que siente, cuando en realidad ese sentimiento se debe sobre todo a una causa de tipo profesional, o a una simple inmadurez afectiva; o puede considerar que su situación profesional es el motivo por el que se siente insatisfecho, cuando en el fondo se debe a que no acepta la natural pérdida de capacidad o de salud que sobreviene con motivo de la edad o de los ciclos naturales de ánimo que la vida imprime; o puede achacar a determinados defectos de las personas con que convive lo que en realidad se debe a un enrarecimiento del propio carácter; etc.

Las personas tendemos –al menos la mayoría– a proyectar fuera de nosotros la solución de los problemas que experimentamos. Solemos echar a otros la culpa de casi todo lo malo que nos sucede.

Parte importante del conocimiento propio es advertir la presencia de ese sutil engaño. Es cierto que las circunstancias ajenas siempre pueden ayudarnos a resolver y superar nuestros problemas, pero no debemos dimitir –ni total ni parcialmente– del amplísimo margen de responsabilidad que tenemos sobre la mayoría de las cosas que nos suceden en la vida.

Tampoco debe olvidarse que **la pereza** –con todo el lastre interior que puede llegar a tener en nuestra vida–, **trata de llevarnos hacia la ley del mínimo esfuerzo.**

Por eso, cuando sentimos desgano para afrontar una tarea que nos resulta costosa, es preciso identificar claramente su origen y reconocerlo como lo que es: cansancio razonable que exige descanso, o pereza que hemos de superar; pero no interpretar equivocadamente la desgana como carencia de aptitudes, ni las dificultades ordinarias como acumulación de infortunios o de malévolas confabulaciones contra nosotros, pues sería una triste forma de autoengaño.

—Recuerda que : A veces se presentan problemas que no tienen fácil solución.

Es preciso entonces buscar posibles modos razonables de resolver esos problemas, al menos hasta donde nos sea posible. Habrá ocasiones, efectivamente, en que sólo podremos disminuir sus consecuencias negativas y aprender a sobrellevarlos: por ejemplo, en el caso de enfermedades crónicas, fuertes reveses económicos o profesionales cuya solución queda fuera de nuestro alcance, problemas serios de relación con personas que tenemos necesidad de tratar, etc.

¿Y cómo distinguir lo que debe sobrellevarse de lo que debemos intentar cambiar?

Un profundo y certero conocimiento de uno mismo, contrastado por la observación atenta del propio comportamiento externo y de las reacciones interiores, enriquecido por el consejo de quienes nos conocen y aprecian, nos permitirá identificar el verdadero origen de las perturbaciones que inevitablemente experimentaremos siempre a lo largo de nuestra vida.

Así avanzaremos a buen paso hacia la madurez emocional, tan lejana de esas altivas afirmaciones de algunos («yo sigo pensando exactamente lo mismo que he pensado siempre», como si la mejor prueba de lucidez fuera no cambiar jamás en nada de forma de pensar), e igualmente lejos de esa variabilidad de quienes cambian constantemente de ideales y olvidan sus convicciones como si fueran una ligera gripe que ya pasaron, o como si el transcurso de los años no les reportara ninguna enseñanza estable.

Comprender y descifrar los propios sentimientos

El propio conocimiento es un proceso abierto, que no termina nunca, pues la vida es como una sinfonía siempre incompleta, que se está haciendo continuamente, que siempre es superable y exige por tanto una atención constante.

El conocimiento propio es tu puerta de la verdad.

Cuando falta, no se puede ser sincero con uno mismo, por mucho que se quiera. Querer ver qué es lo que nos sucede –y quererlo de verdad, con sinceridad plena– es el punto decisivo. Si eso falla, podemos vivir como envueltos por una

niebla con la que quizá nuestra propia imaginación oculta las realidades que nos molestan.

Porque encontrar escapatorias cuando no se quiere mirar dentro de uno mismo es la cosa más fácil del mundo. Siempre existen causas exteriores a las que culpar, y por eso hace falta cierta valentía para aceptar que la culpa, o la responsabilidad, es quizá nuestra, o al menos una buena parte de ella.

Esa valentía personal es imprescindible para avanzar con acierto en el camino de la verdad, aunque a veces se trate de un recorrido que puede hacerse muy cuesta arriba.

No distinguir con integridad y con honradez los propios sentimientos supone fácilmente quedar a su merced. Hay sentimientos que fluyen de forma casi inconsciente, pero que no por eso dejan de ser importantes. Por ejemplo, una persona que ha tenido un encuentro desagradable puede luego permanecer irritable durante horas, sintiéndose molesto por el menor motivo y respondiendo de mala manera a la menor insinuación. Esa persona puede ser muy poco consciente de sus prejuicios, e incluso sorprenderse –y molestarse de nuevo– si alguien se lo hace notar, aunque a los demás resulta bien claro que se debe a esos sentimientos que se agitan en su interior como consecuencia de aquel encuentro desagradable anterior.



Una buena parte de nuestra vida emocional tarda en salir y aflorar a la superficie.

Hay sentimientos que no siempre llegan a cruzar el umbral de la conciencia. Por eso reconocerlos nos permite desplazar la frontera y ampliar el campo de los sentimientos plenamente conscientes, y eso siempre supone un poderoso medio para mejorar.

Una vez que tomamos conciencia de cuáles son los verdaderos sentimientos que pugnan por salir a la superficie de nuestra conciencia, podemos evaluarlos con mayor acierto, decidir dejar a un lado unos y alentar otros, y así actuar sobre nuestra visión de las cosas y nuestro estado de ánimo.

En esto se manifiesta, entre otras cosas, que somos seres inteligentes. Quien se conoce bien, puede apoyarse en sus puntos fuertes para actuar sobre sus puntos débiles, y así corregirlos y mejorarlos. Es como una intensa luz que ilumina sus

vidas y les permite desenvolverse con acierto a la hora de tomar decisiones, tanto las más sencillas de la vida diaria como las verdaderamente importantes.



— ¿no querer ver?

Hay muchas formas de eludir la realidad, y casi siempre se producen de modo semiinconsciente para su protagonista.

Algunas personas, por ejemplo, se hacen a sí mismas razonamientos del estilo de «déjame disfrutar de eso, que luego ya veré lo que hago» (donde eso puede ser cualquier muestra de egoísmo, pereza o escape de la realidad).

No parecen advertir hasta qué punto ese error va ganando terreno en sus vidas y oscureciendo el escaso alivio que eso les produce. Hay otros que se engañan con razonamientos como los del niño mimado que prefiere quedarse encerrado en su habitación, aburrido y solo, rumiando sus agravios y las razones de su enfado, aun sabiendo que lo mejor sería superar su orgullo y salir.

Prefieren permanecer tristes en su desgracia, con tal de no enfrentarse a su propia obstinación.

Otros son como aquél que persigue ansiosamente el placer, y va viendo cómo éste se hace cada día más pequeño, y sabe que por ese camino no obtendrá un grado de satisfacción alto, pero prefiere seguir tras ese pobre halago insaciable, porque le asusta verse privado de él.

«Nuestro corazón es como la tierra, que tiene una parte en luz y otra en sombras. Descender para conocerlo bien es muy difícil, muy doloroso, pues siempre es arduo aceptar que una parte de nosotros está en la sombra. Además, contra ese doloroso descubrimiento se oponen en nuestro interior muchas defensas: el orgullo, la presunción de ser amos inapelables de nuestra vida, la

convicción de que basta con la razón para arreglarlo todo. El orgullo es quizá el obstáculo más grande: por eso es preciso valentía y humildad para examinarse con profundidad.»

Saber expresar lo que sentimos

Algunas personas han sido educadas de manera que suelen esconder habitualmente sus sentimientos. Sienten un excesivo pudor para expresar lo que realmente piensan o les preocupa, y se muestran reacias a manifestar emoción o afecto.

Quizá desean hablar pero les frena una barrera de timidez, de envaramiento, de falso respeto, de orgullo. Es cierto que determinados sentimientos sólo se exteriorizan dentro de un cierto grado de intimidad, y requieren cierta reserva, pero silenciarlos siempre, o cubrirlos de aparente indiferencia, entorpece el desarrollo afectivo y conduce, entre otras cosas, a una importante merma de la capacidad de reconocer y expresar los propios sentimientos.

Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en que esas personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso les ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojo de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten.

Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la grandeza del poder del lenguaje, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

Es muy importante decir Te Quiero, y decir Te Amo, pero no es tan importante decir, Te Odio, o ya no te quiero, en ese momento , respira, no lo digas aun, hay momentos en que toca quedarse en silencio. Siempre basa tus anhelos en decir lo que valoras y aprecias a los que te rodean, y no te enfoques en el momento de desanimo y antipatía que en ocasiones sentimos por los demás. Todo eso es pasajero.



Reflexionar sobre los sentimientos

Siempre se ha dicho que si no comprendes bien una cosa, lo mejor que puedes hacer es intentar empezar a explicarla. Por ejemplo, un profesor experimenta muchas veces la dificultad de hacer comprender a sus alumnos los puntos más complejos de la asignatura.

Sin embargo, a medida que avanza el desarrollo de la clase, y se abordan una y otra vez esos conceptos desde perspectivas diferentes, las ideas se van precisando, surgen pequeñas o grandes iluminaciones, tanto para los alumnos como para el propio profesor. Por eso, una buena forma de avanzar en la educación de los sentimientos es pensar, leer y hablar sobre los sentimientos. Al hacerlo, nuestras ideas se van destilando, y serán cada vez más precisas y certeras.

Y sabremos cada vez mejor qué sucede en nuestro interior, para después intentar explicarlo, buscar sus causas, sus leyes, sus regularidades, e intentar finalmente sacar alguna idea en limpio para mejorar en nuestra educación afectiva. Los temas pueden ser muy variados. Antes hemos hablado, por ejemplo, de cómo las personas tendemos a echar a otros la culpa de todo lo malo que nos sucede, y de esa otra tendencia a proyectar en los demás nuestros propios defectos.



En ambos casos, se trata de fenómenos que, como suele suceder con todo lo relativo al conocimiento de las personas, se advierten con más facilidad en otros que en uno mismo.

No es difícil, por ejemplo, ver a una persona muy egoísta que se lamenta del egoísmo de los demás y dice que nadie le ayuda; o a uno que siempre se está quejando, pero siempre protesta de que otros se quejen; o a un charlatán agotador que acusa a

otro de que habla demasiado; o a un hombre irascible que denuncia el mal genio de los demás.

Con sólo prevenirnos contra estos dos errores –en el fondo muy parecidos–, podemos avanzar mucho en esa importante tarea que es el propio conocimiento. Se trata de procurar ver las cosas buenas de los demás, que siempre las hay, y aprender de ellas. Y cuando veamos sus defectos (o algo que nos parece a nosotros que lo son), pensar si no hay esos mismos defectos también en nuestra vida.

Mejoraremos procurando conocer cuáles son nuestros defectos dominantes. Para concretar un poco, podemos considerar algunos defectos relacionados con la educación de los sentimientos:

- -Timidez, temor a las relaciones sociales, apocamiento;
- -Irascibilidad, susceptibilidad, tendencia exagerada a sentirse ofendido;
- -Tendencia a rumiar en exceso las preocupaciones, refugiarse en la soledad o en una excesiva reserva;
- -Perfeccionismo, rigidez, insatisfacción;
- -Falta de capacidad de dar y recibir afecto;
- -Nerviosismo, impulsividad, desconfianza;
- -Pesimismo, tristeza, mal humor;
- -Recurso a la simulación, la mentira o el engaño;
- -Gusto por incordiar, fastidiar o llevar la contraria; tozudez;
- -Exceso de auto indulgencia ante nuestros errores; dificultad para controlarse en la comida, bebida, tabaco, etc.;
- -Tendencia a refugiarse en la ensoñación o la fantasía; dificultad para fijar la atención o concentrarse;
- -Excesiva tendencia a requerir la atención de los demás; dependencia emocional;
- -Hablar demasiado, presumir, exagerar, fanfarronear, escuchar poco;
- -Resistencia a aceptar las exigencias ordinarias de la autoridad;
- -Tendencia al capricho, las manías o la extravagancia;
- -Resistencia para aceptar la propia culpa, o sentimientos obsesivos de culpabilidad;
- -Falta de resistencia a la decepción que conlleva el ordinario acontecer de la vida; no saber perder o no saber ganar;
- -Dificultad para comprender a los demás y hacernos comprender por ellos;
- -Dificultad para trabajar en equipo y armonizarse con los demás; etc.

2: Comprender la naturaleza humana, cuan distintos e iguales somos



La existencia no es una ciencia; la vamos cimentando a medida que prosperamos y envejecemos.

El supuesto predominio mental del varón no es más que una fantasía patriarcal. La antropología, la psicología y la neurología están de acuerdo en señalar que las mentes masculinas y femeninas son distintas (que cada género posee una manera particular de organizar y procesar la información, pero ninguna supera a la otra). Se trata de dos estilos de procesamiento, dos maneras de pensar, que de ninguna manera son irreconciliables.

Las mujeres piensan en forma más holística (global), son más flexibles (menos rígidas y dispuestas a tener en cuenta la excepción a la regla), más intuitivas e imaginativas a la hora de buscar soluciones, y prefieren hacer planes a más largo plazo. A veces les cuesta tomar una cosa a la vez.

Los hombres somos más atentos (circunscritos), les cuesta suspender lo que estan haciendo, les gustan los resultados rápidos (inmediatistas), piensan de manera más lineal y causal, y prefieren avanzar gradualmente en el logro de los objetivos (análisis por pasos). A veces les cuesta integrar información dispersa.

Aspectos múltiples vs aspectos secuenciales

La mente femenina funciona con base a un pensamiento en red donde la información es permanentemente totalizada, la mente masculina es concreta, pragmática e hiperconcentrada.

La psicología femenina puede ver más allá de lo inmediato y planificar con mucha anterioridad. La imaginación le permite adentrase al futuro y tener una actitud preventiva de alto rendimiento. Los hombres funcionan más y mejor en el aquí y el ahora, les agrada resolver problemas.

La mente masculina tiende a rechazar el pensamiento visceral y las decisiones intuitivas: todo debe ser claramente explicado y analizado antes de tomar una decisión. La mente femenina es capaz de asimilar infinidad de pequeños detalles en un todo significativo y "olfatear" la solución aparentemente sin tantos recursos técnicos. Al ser más flexible asimila incluso aquella información que los hombres eliminan (en ocasiones la solución correcta suele estar precisamente en esos datos desechados). Quizás allí, en esa capacidad de juntar lo aparentemente aislado, reside la famosa intuición femenina, el oráculo de ciertas damas. La tendencia parece clara: la mujer aglutina y el hombre divide. El hombre ve el árbol y no es capaz de apreciar la belleza del bosque; la mujer se adentra en el bosque, y olvida los árboles. O desde una visión más optimista: el varón cuida más el árbol, mientras la mujer cuida más el bosque.

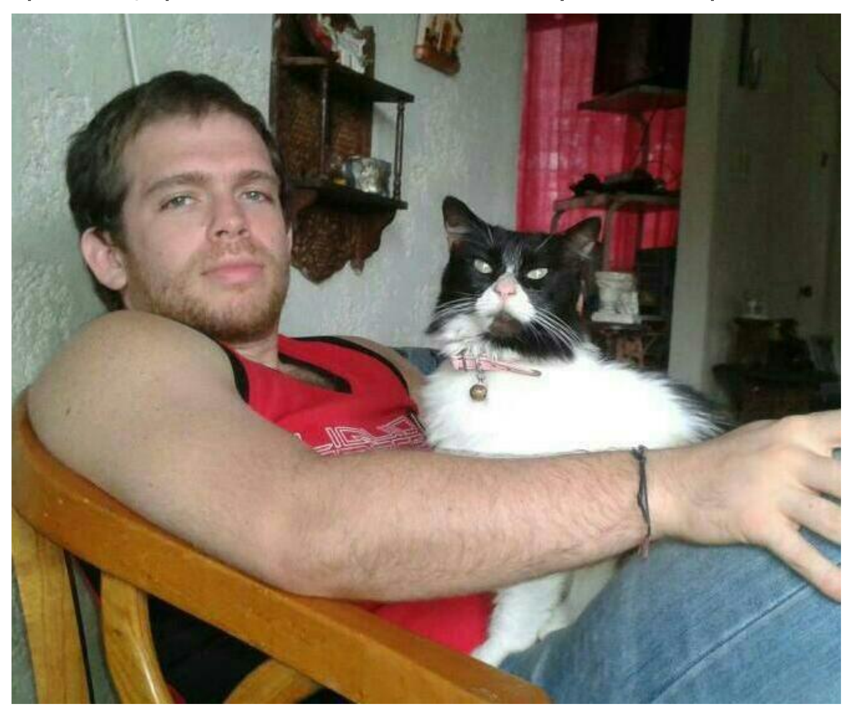
Las distinciones mencionadas no son mágicas, sino producto de la evolución y de diferencias genéticas. La neurociencia sostiene que existen algunas variaciones anatómicas y funcionales que explican la diferenciación mental entre unos y otras. Por ejemplo, el pensamiento en red, múltiple e integrativo, se altera en las lesiones prefrontales, lo que haría pensar en un mayor desarrollo de esta zona en las mujeres. De manera similar, el cuerpo calloso, el tejido que une ambos hemisferios cerebrales, es algo más grueso en ellas que en ellos, lo que facilitaría la conexión entre ambos, mientras que en el sexo masculino, cada lado del cerebro opera de forma más independiente.

Para sus cargos ejecutivos, las empresas, cada vez más, buscan personas que sean capaces de adoptar estrategias tanto femeninas como masculinas para hacer negocios: en ocasiones, hay que competir persistentemente hasta el final, y en otras, hay que negociar y apaciguar los ánimos.

La androginia psicológica está de moda, recatar lo mejor de cada sexo e integrarlo en el desarrollo de competencias. Algo así como un vikingo tierno o una dulce y sumisa mujer defendiendo sus derechos como una tigresa. El Yin y

el Yang, malgamados, unificados, ¿será posible? Los jóvenes que abrazan el postmodernismo afirman que sí, que hace rato comenzó la fusión.

Es importante saber qué es lo que impulsa a la gente a actuar de una manera determinada. Así se pueden predecir sus acciones. Ésta habilidad también facilita el trato con diferentes tipos de personas y nos permite trabajar con ellas de mejor forma. Aprender a reforzarse a uno mismo .Tanto los seres humanos como los animales aprendemos nuestro comportamiento a partir de un sistema de refuerzos (premios) y castigos. Esos refuerzos, en nuestra infancia, suelen venir del exterior en forma de regalos, halagos o felicitaciones de nuestros padres, profesores… Esto nos ayuda a aprender nuevos comportamientos y a  formar nuestra autoestima.



Pero, ¿qué ocurre cuando nos hacemos mayores? Seamos sinceros: no todos tenemos la suerte de tener una pareja encantadora que nos diga continuamente lo lindas e, inteligentes y simpáticas que somos ni un jefe que alabe nuestro trabajo. Para poder enfrentarnos a un mundo en el que los refuerzos no son habituales debemos haber aprendido a reforzarnos de manera interna, es decir, ser capaces de reconocer por nosotros mismos nuestros logros y estar orgullosos de ello sin necesitar que los demás nos lo digan. Una persona capaz de reforzarse a nivel interno estará más segura de sí misma, será más capaz de luchar contra la adversidad y las críticas y estará más preparado para triunfar. Una persona que no pueda hacerlo y dependa de los demás para fundamentar su autoestima se deprimirá con más facilidad, se rendirá ante la menor crítica o fracaso y correrá el riesgo de sentirse inferior y deprimida.

Por ello, debemos aprender a reforzarnos a nosotros mismos si no lo hacemos. Debemos acostumbrarnos a darnos mensajes positivos del tipo "Esto lo he hecho bien", "Esta idea que he tenido es muy buena", "Creo que mi aportación a este trabajo ha sido decisiva". Conseguir cambiar los habituales pensamientos negativos ("no valgo para nada", "no hago nada bien") por pensamientos que

nos refuercen a nivel interno servirá para dar un gran impulso a nuestra autoestima y ponernos en el camino de una vida más sana y feliz.



Cambiar tendencias perjudiciales

Vamos a explicar cuáles son los principales sentimientos negativos con los que la crítica nos ataca, qué función cumplen y cómo podemos luchar contra cada uno de ellos:

•**Sentir que no tienes valor**: La crítica nos ataca diciendo que no valemos nada por nosotros mismos si no somos capaces de alcanzar unos estándares de perfección. Como suele ser imposible llegar a esos objetivos, nos sentimos frustrados e inútiles como personas. Para vencer este sentimiento hay que aprender a valorarse objetivamente y a apreciarse y aceptarse como uno es.

•**Miedo al fracaso:** La crítica suele decirnos que no somos capaces de hacer determinadas cosas. Esto hace que ni siquiera lo intentemos y por ello tengamos menos ansiedad, pero nos paraliza y nos convierte en seres pasivos. Para combatir este miedo hay que evaluar los errores pasados para darse cuenta de que no hay nada malo en nuestra personalidad que nos conduzca al fracaso y empezar a replantearse metas futuras accesibles que nos saquen de la pasividad.

•**Miedo al rechazo:** La crítica nos tortura diciéndonos continuamente que los demás van a rechazarnos, que no somos lo bastante buenos para ellos. Esto nos protege de los posibles rechazos futuros, al estar sobre aviso, pero, por otro lado, disminuye nuestra autoestima y dificulta nuestras relaciones sociales. La manera de combatir este miedo es lanzarse mensajes positivos, mejorar

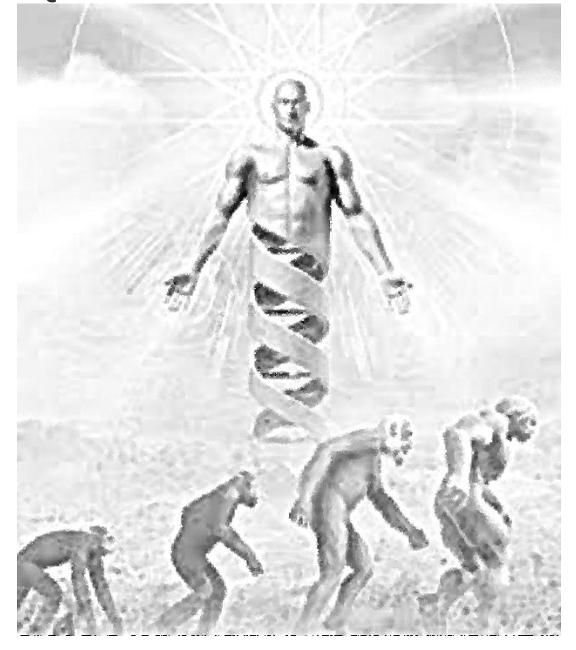
nuestras habilidades sociales y aprender a hablar sobre ese supuesto rechazo con las personas implicadas en lugar de darlo por hecho.

•**Sentimientos de culpa**: La crítica utiliza mensajes que nos culpabilizan sobre nuestros errores pasados. Con esto nos ayuda a controlarla y a no tener que hacer nada para cambiar. Es como si nos dijéramos "No tengo que pedir perdón ni hacer nada por arreglar esto. Bastante me estoy castigando yo con lo culpable que me siento". La manera de afrontar estos sentimientos es reflexionar sobre ellos para poder ver la magnitud del error de manera objetiva y afrontar las consecuencias de forma madura.

•**Sentimiento de frustración:** La culpa nos castiga diciéndonos que somos los culpables de nuestros fracasos. Como en el caso del sentimiento de culpa, estos sentimientos no nos ayudan en nada y sólo nos llevan a permanecer pasivos, sin hacer nada por mejorar. La forma de combatir la frustración es aprender a afirmar nuestro valor como persona y reflexionar sobre las decisiones que nos llevaron a fracasar. Muy posiblemente encontraremos que las decisiones que tomamos en aquel momento eran las únicas disponibles y podremos dejar de culparnos por ellas. Hay que aprender a perdonarse a uno mismo y a estar orgullosos de lo que somos y de los intentos que hacemos para mejorar. Hayan terminado en éxito o en fracaso, han sido un paso más de nuestro aprendizaje y evolución.

LOS FINES DE LA NATURALEZA HUMANA

¿Qué es lo natural en Ser humano? Lo que le es propio: ejercer sus facultades. Lo natural es, por tanto, el desarrollo de nuestras capacidades. Ese desarrollo se dirige a conseguir lo que es objeto de esas facultades. Lo natural y propio es alcanzar su plan de vida. Y el fin del hombre es perfeccionar al máximo sus capacidades, en especial las superiores (inteligencia y voluntad; verdad y bien). La inteligencia busca el conocimiento de la realidad. Cuando lo logra, alcanza la verdad, que es el bien propio de la inteligencia: abrirse a lo real. Querer lo verdaderamente bueno es ejercer la voluntad perfeccionándola.

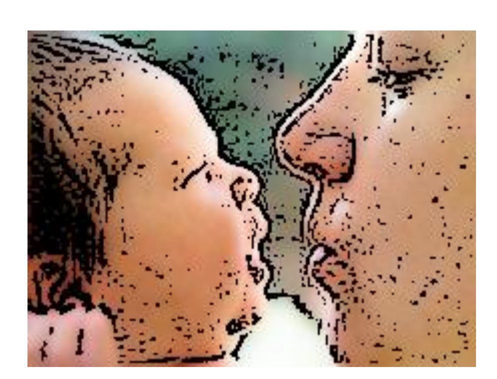


Lo natural en el hombre, como en todos los demás seres tiene carácter de objetivo fundamental, es algo hacia lo cual nos

dirigimos. Este fin no se puede entender de un modo cronológico (pues, en ese caso, sólo tendrían verdadera naturaleza humana los seres humanos que alcanzaran una determinada perfección y edad; los niños, fetos, ancianos, enfermos mentales, etc., o no habrían alcanzado esa naturaleza o la habrían perdido). No se dice fin en sentido cronológico sino de un modo más delicado al que hemos hecho referencia con anterioridad: el fin del hombre es la verdad y el bien porque, de hecho, ya desde el inicio de su existencia (y desde que empieza a ejercer operaciones de un modo más visible) anhela alcanzar la verdad y lograr el bien, y por eso mismo se mueve hacia ellos desarrollando su historia. Es decir, por naturaleza se posee desde el principio el fin que a la vez (históricamente, o por razón) estructura la tensión de esa búsqueda en qué consiste nuestra existencia.

La pregunta ¿qué es el ser Humano? se transforma en esta otra: ¿eres capaz de llegar a ser aquello a lo que, desde el inicio de tu existir, estás llamado? "¿Qué hace ser Humano a partir de sí mismo, como ser que actúa libremente, o qué puede y debe hacer?" Y así, descubrimos que "la naturaleza se trasciende a sí misma en ser Humano ", "El ser Humano supera infinitamente al ser Humano" (Pascal). La naturaleza humana es auto trascendencia, apertura, actividad y posesión de aquellos fines que le son propios: el ser humano sólo es él mismo cuando va más allá de lo que es de un modo fáctico, hacia lo que todavía no es pero que se le presenta como la única posibilidad adecuada a la riqueza de su apertura, de su proyecto. Renunciar a ello sería renunciar a la grandeza de la vocación que toda persona tiene por naturaleza o –como afirma la teología-, sería renunciar a la llamada que Dios (Trinidad de Personas) ha hecho "a cada" persona. "La realidad humana sólo está dada en función de su propia concepción de sí misma”.

LA NATURALEZA HUMANA Y LA ÉTICA



La naturaleza humana invita a alcanzar el fin que le es más propio, a no conformarse con su punto de partida, sino a aceptar la tensión del anhelo de perfección, de excelencia, que hay en ella. "Tu misma, atrévete a ser quien eres", sería el compromiso que plantea la capacidad de acción del ser. "Atreverse indica que depende de una decisión de la voluntad de cada quien: el ser humano en este sentido es una tarea para sí mismo: en sus manos está el acertar o el fracasar.

Justamente se puede hablar de vidas fracasadas si resulta que ya está inscrita en toda existencia la posibilidad de lo mejor. De no ser así, a lo sumo podría

decirse que hay distintas opciones, más o menos atractivas pero igualmente válidas. De ese modo, ser justo o injusto dependería de una decisión emocional, pero no habría diferencia de valor entre esas dos actitudes. Pero la verdad es que eso no se lo cree nadie: el justo atrae, el malvado repele. Pero centremos la atención sobre esa idea: el hombre es libre. ¿De qué modo va a influir este hecho en la acción de la persona?

Por un lado, el bien y la verdad sólo se pueden alcanzar libremente. Nadie que no quiera puede llegar a ellos a base de obligarle. Al final, la decisión de respeto del bien de otros depende no tanto de los argumentos racionales que se le den, como de su propia decisión de respeto. Si tuviéramos que convencer a alguien de la conveniencia de no maltratar a sus padres estaríamos tratando con una bestia, y lo mejor sería cuidarse de que nos atacara también a nosotros. No atender a razones es una de las posibilidades a las que nos abre la libertad.

Además, no está asegurado alcanzar el propio bien ni la verdad. Hay que quererlos. Los fines de la naturaleza humana vienen exigidos (se anhelan, se buscan) pero se pueden conseguir o no. Depende de la libertad, de que a mí me dé la gana. Como decía **Albert Camus**: "el ser Humano es la única criatura que se niega a ser lo que ella es".

Los modos concretos de alcanzar la verdad y el bien no están dados, porque es la libertad quien tiene que elegirlos. Está dado el fin general de la naturaleza humana (felicidad, perfección), pero no los medios que conducen a esos fines. Es decir, hay muchísimo que inventar, que decidir, a lo que aventurarse. La orientación general está dada por nuestra naturaleza, pero ésta necesita que la persona elija los fines secundarios y los medios.



Y dado que no está asegurado que alcancemos los fines naturales del hombre, la naturaleza humana tiene unas referencias orientativas para la libertad; es decir, tiene unas normas, unas leyes que le permiten encauzar (libremente) el cumplimiento de ese anhelo constitutivo. Si se cumple lo indicado en ellas estaremos un poco más cerca del objetivo. Si no se cumple, nos alejaremos de él.

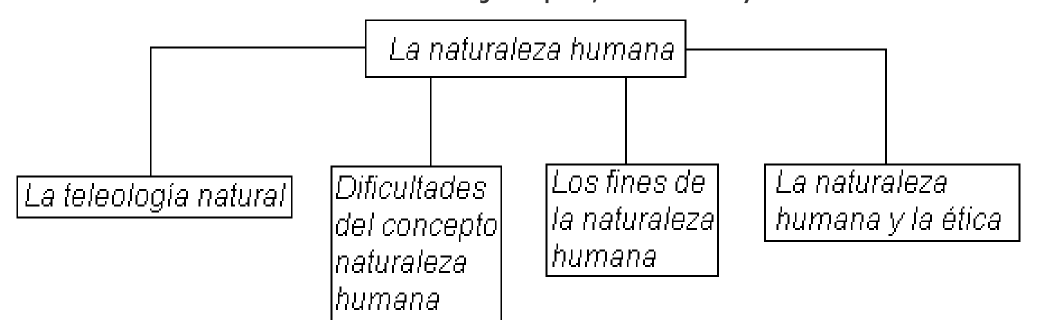
La primera de las normas de esta guía de la naturaleza humana" tradicionalmente se ha formulado así: "Haz el bien y evita el mal". No un bien y un mal externos y extraños a nosotros, sino nuestro mejor bien, evitando lo que nos daña: hacer el bien y evitar el mal es una invitación positiva a que cada uno haga

de sí mismo el mejor de los proyectos posibles. Eso son las normas morales, que tienen como fin establecer unos cauces para que la libertad elija de tal modo que contribuya a los fines y tendencias naturales. La ética estudia cómo y de qué modo son obligatorias las normas morales, y cuáles son en concreto esas normas o leyes.

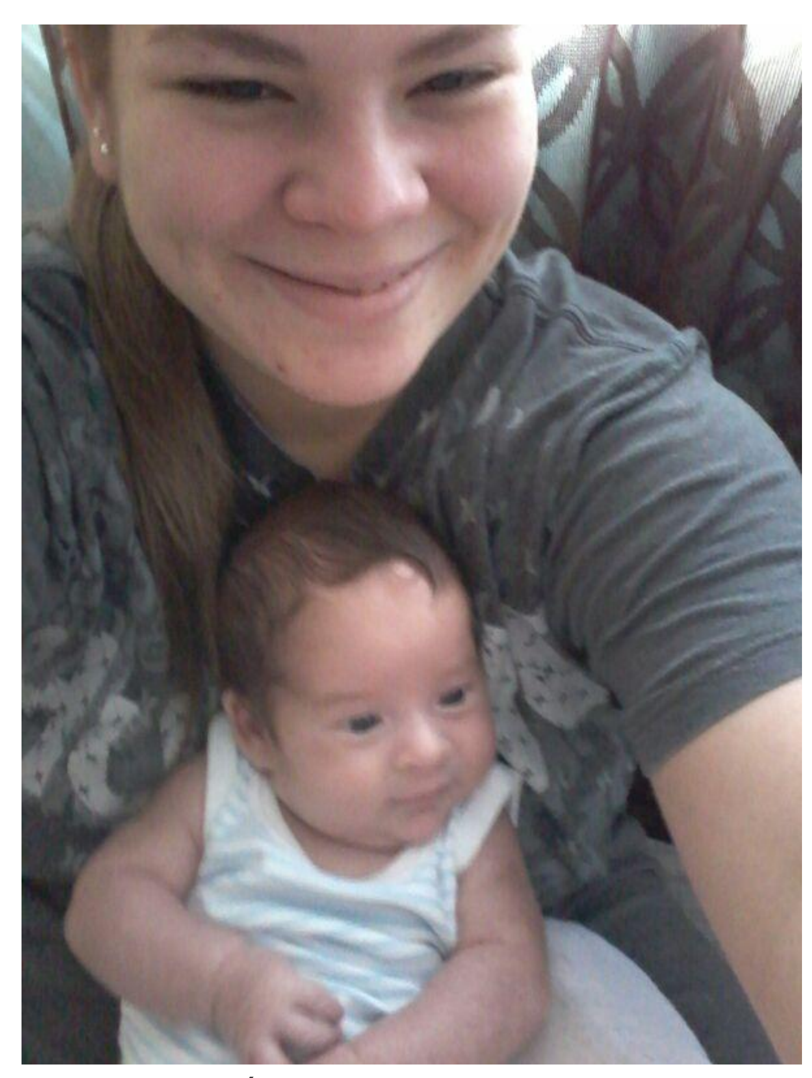
Esas normas tampoco se cumplen necesariamente, sino solamente si uno quiere. Pero están ahí porque la realidad humana está ahí, y "tiene sus leyes", sus caminos. Y es que el desarrollo de la persona y el logro de sus fines naturales tienen un carácter moral, ético. La ética es algo intrínseco a la persona, a su educación, y a su desarrollo natural. Es el criterio de uso de la libertad.

Por tanto, no cabe entender la ética como un "reglamento" que venga a molestar a los que viven según les apetece. Sin ética no hay desarrollo de la persona, ni armonía del alma. A poco que se considere quién es la persona, enseguida surge la evidencia de que, por ser persona, es necesariamente ético: "la ética es aquel modo de usar el propio tiempo según el cual crece como un ser completo". La naturaleza humana se realiza y perfecciona mediante decisiones libres, que nos hacen mejores porque desarrollan nuestras capacidades. El Ser Humano o es Etico o no es Humano.

Hemos dicho que los hábitos son importantes, porque modifican al sujeto que los adquiere, modulando su naturaleza de una determinada manera. Está claro que la naturaleza humana se perfecciona con los hábitos, porque hacen más fácil alcanzar los fines del hombre. Está claro también que el ser humano se perfecciona a sí mismo adquiriéndolos: es entonces "el perfeccionador perfectible": perfecciona al mundo, da finalidades a las cosas al tenerlas, y actuando se perfecciona a sí mismo. Podemos definir al hombre como un ser intrínsecamente perfectible." De todos modos todavía es una respuesta demasiado abstracta. Por ejemplo, el bien y la verdad nosotros los encarnamos siempre en los valores y modelos: nadie actúa "por el bien", sino porque le gusta el vino, el fútbol, una persona a la que quiere o la música rock. Por tanto, si queremos ver lo que el humano es a la luz de lo que puede llegar a ser, es preciso entrar cuanto antes en un planteamiento más concreto de su actividad. Empezaremos por el tener corporal y la situación física en la que se vive. Más tarde nos referiremos al lugar del conocimiento en la vida



humana, y después trataremos de la libertad con la que actúa, entrando en los grandes temas de las relaciones interpersonales, el sentido de la vida, la vida social, etc.



LA NATURALEZA HUMANA

Para responder a la pregunta "¿qué es el Ser humano?" necesitamos asimilar que es la naturaleza humana. Debemos tener muy claro que al hablar de esa naturaleza humana nos estamos refiriendo a algo que forma parte de todos los seres humanos y no a determinado grupo en particular, así como también la palabra "naturaleza" nos lleva a pensar en la esencia misma del ser y no simplemente en una particularidad de este, es decir la raíz de lo que somos. No hablamos solamente de detalles acerca de nuestro ser, sino de lo que es en sí.

En función de comprender mejor de lo que estamos hablando al decir "la naturaleza humana", presentamos a continuación algunas ilustraciones de la palabra naturaleza:

- Esencia y propiedad característica de cada ser.
- Virtud, calidad o propiedad de las cosas.

- Especie, género, clase.

Estos conceptos de naturaleza nos abren a una idea general de lo que esa palabra significa, pero debemos sin embargo tener presente que la palabra "naturaleza" puede ser aplicada a muchísimas cosas, pero nuestro objeto de estudio es la "naturaleza humana". Entonces tomaremos el significado común que la palabra naturaleza tiene, con la única diferencia que la aplicaremos específicamente al ser humano, llegando a tener la expresión NATURALEZA HUMANA.

DUDAS DEL CONCEPTO DE NATURALEZA HUMANA

Uno de los errores que se dan y que debemos evitar es pensar en la mujer o el ser Humano en general, como un dualismo. No hay que pensar teniendo una naturaleza abstracta y temporal, sino más bien sabiendo que tiene una naturaleza concreta e histórica. La naturaleza humana tampoco debe ser vista a través del modelo historicista o relativista, que habla de la naturaleza del ser, como algo que será independiente y diferente para cada persona dependiendo de su cultura, época en la que vive, el modelo o estructura social, etc. Esto daría lugar a hablar de varias naturalezas humanas, lo cual no puede ser posible porque la naturaleza humana es solamente una porque la especie humana es asimismo una. Dentro del estudio de la naturaleza humana encontramos dos extremos: el primero de ellos es el racionalista, que trata de estudiar al hombre como una ciencia exacta que está por encima del tiempo y espacio; y el segundo es el extremo del historicista o relativista cultural, que se enfoca únicamente en individuos concretos y no en una naturaleza como tal. Desde estos enfoques parece presentarse un conflicto entre naturaleza y libertad, lo cual debe ser aclarado, para lo cual decimos que la naturaleza humana, aunque nos viene dada a todas las personas al nacer sin que elijamos tener esta naturaleza (pues nacemos sin que nadie nos pregunte si queremos hacerlo o no con esta naturaleza), no limita nuestra libertad ni está en contra de ella.

El racionalista y el historicista o relativista cultural se formulan las siguientes preguntas respecto a la naturaleza humana y la libertad:

- ¿Es la nuestra una naturaleza libre?
- ¿Cabe libertad si resulta que se impone una naturaleza dada?
- ¿No supone la libertad que la realidad humana debe ser creada por cada uno?
- ¿Hay un conflicto entre naturaleza y libertad?

Se sabe que estas preguntas han llegado a ser una discusión que llegó a agudizarse en Europa en torno a 1800, y que no solamente se generó en esa época sino que también ha venido siendo frecuente en algunas escuelas científicas y filosóficas modernas. Dentro de este pensamiento se dan únicamente dos opciones respecto a la naturaleza humana y a la libertad, que son las siguientes:

1. **El humano es "materia evolucionada":** con esto se enfatiza la naturaleza humana y se deja de lado la libertad.
2. **El humano es "libertad desarraigada":** con esto se enfatiza la libertad y se deja de lado la naturaleza humana.

Sabemos que se trata de decir es que la naturaleza humana en su esencia es algo inherente o que ya se trae interiormente sin que se pueda separar del ser, pero eso no nos priva de nuestra libertad ni tampoco significa que por ello no seamos seres libres o con voluntad propia. La naturaleza humana no se opone a la libertad propia de nuestro pensamiento. No debemos ver la naturaleza humana como una serie de "reglamentos que vienen de fábrica" y que nos mueven a actuar de cierta manera sin haber uso de nuestra libertad y voluntad individual.

La naturaleza humana tiene un carácter universal, por lo cual no se puede tomar la historia como base para responder a la pregunta ¿qué somos? o para explicar exactamente la naturaleza del Ser, pues la historia puede ser relativa a determinado lugar y no es fácil darle un carácter universal como para que nos permita comprender verdaderamente la naturaleza del ser humano o quién es finalmente. Así como no podemos separar el alma del cuerpo para que seamos Humanos, tampoco no podemos separar su naturaleza de su libertad, pues ambas caminan juntas y no debemos ver la naturaleza como opuesta a la libertad del ser humano ni viceversa.

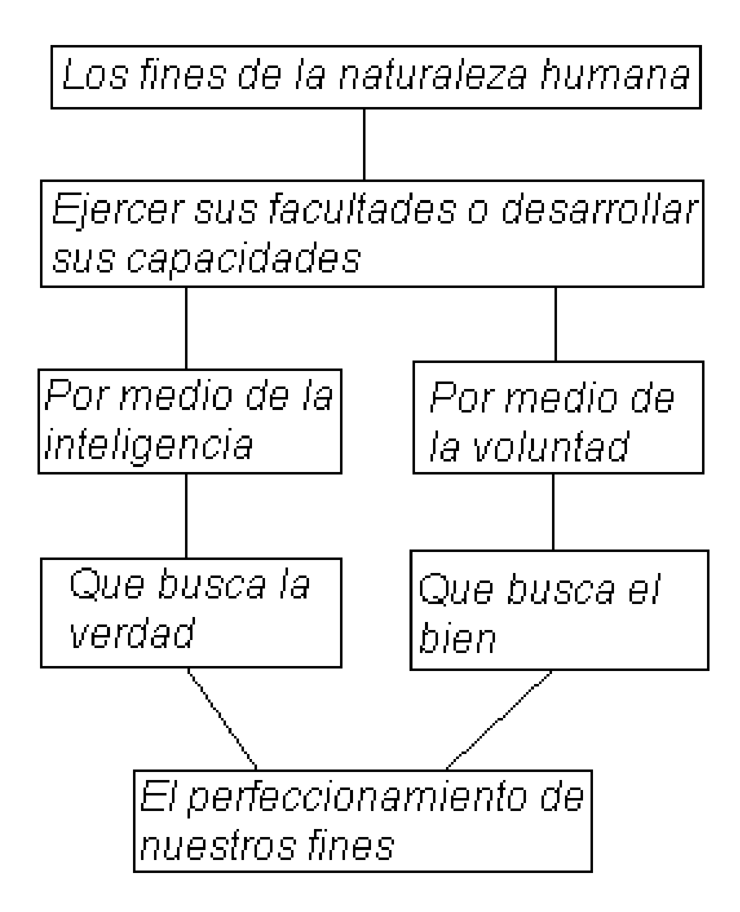
La naturaleza humana no incluye únicamente aspectos físicos o corporales, sino que parte de la naturaleza propia es el crecimiento que nos lleva a desarrollar nuestras capacidades y a ejercer nuestras facultades. Los seres humanos tenemos como parte de nuestra misma naturaleza el alcanzar nuestros fines.

La naturaleza humana nos mueve o inclina al perfeccionamiento máximo de nuestras capacidades o facultades, sobre todo de estas (capacidades superiores):

1. **Inteligencia:** va en busca de la verdad a través del conocimiento de la realidad. Al conocer esa realidad que ha buscado, alcanza la verdad, que podríamos definirla como el bien propio de la inteligencia: abrirse a lo real.

2. **Voluntad:** va en busca del bien a través de querer lo que es verdaderamente bueno. De esa manera podremos ejercer la voluntad hasta llegar a perfeccionarla, que es el lo que se pretende.

Entonces podemos hacer una importante afirmación sobre la naturaleza humana al decir enfáticamente qué es lo natural en el hombre: ejercer sus facultades o desarrollar sus capacidades. Esto lo hace con la inteligencia en busca de la verdad y con la voluntad en busca del bien, tal como aparece en el siguiente esquema:



Los fines de la naturaleza humana son:

1. La verdad.

2. El bien.



Estos dos fines son reales en el ser humano y no se les puede dar a estos fines un sentido estrictamente cronológico porque se aplica al género humano en general y a cada persona en particular, pero no se puede decir que se necesita determinada edad, madurez o desarrollo mental para tener parte en estos dos fines porque eso significaría decir que los fetos, ancianos, enfermos mentales, etc. Son menos humanos que los que se encuentran en la edad de pleno potencial y desarrollo mental de sus vidas, como lo es la juventud.

Lo que es natural en el ser Humano no es simplemente un principio, sino que presenta carácter de fin, es decir algo hacia lo cual nos dirigimos. Nuestra naturaleza es algo dinámico y no estático. Como se ha dicho anteriormente, dentro de la naturaleza misma encontramos el crecimiento y desarrollo encaminados a un fin (que es la perfección o perfeccionamiento en el bien que queremos alcanzar). Es por ello que la naturaleza humana involucra el aspecto dinámico de crecimiento y desarrollo encaminado a un fin determinado que representa la perfección tras de la cual vamos.

Toda Mujer debe Regirse por estas Fuerzas que surgen de la misma Naturaleza, allí radica la importancia de conocer estos conceptos, valorarlos e inculcarlos a nuestros semejantes, de manera en que sirvamos a que cada vez seamos mejores personas.

#3: La Comunicación



Es importante saber cómo conectarse con otras personas para ganarse su simpatía y su confianza. De ésta manera ellos se abrirán y permitirán que uno influencie sus vidas.

Llevar una conversación madura y respetuosa sin perder el foco en nuestros intereses es complicado pero existen algunas técnicas o trucos que permiten salir de algunas situaciones donde mantener la calma puede ser complicado. Hay que evitar la pasividad y la agresividad. Seguramente reconocerán algunas de ellas pues pueden surgir de manera espontánea cuando intentamos defendernos manteniendo la calma y el temple.

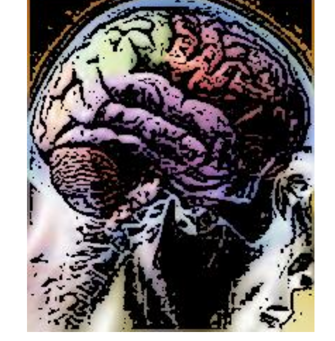
1. Rendición simulada: consiste en mostrarnos de acuerdo con los argumentos del interlocutor pero sin cambiar la postura. Puede parecer que cedemos pero solo cogemos impulso. Es útil en negociaciones de todo tipo. Ejemplo: "Entiendo lo que dices y puede que tengas razón pero deberíamos buscar otros enfoques".

2. Ironía asertiva: ante una crítica agresiva o fuera de tono no debemos igualar el nuestro al del emisor. En su lugar podemos buscar maneras de responder sin dejar nuestra postura calmada. Puede ser una salida asertiva a un conflicto en el que simplemente no queremos vernos involucrados. Ejemplo: “Agradecida, muchas gracias”.

3. Movimientos en la niebla: tras escuchar los argumentos de la otra persona podemos buscar la empatía aceptándolos pero agregando lo que defendemos. Es parecido a la rendición simulada pero sin ceder terreno. Ejemplo: “Entiendo lo que dices pero así tienen que ser las cosas por tu propio bien”.

4. Pregunta asertiva: en ocasiones es necesario iniciar una crítica para lograr la información que queremos obtener para luego utilizar la respuesta en nuestra argumentación. Ejemplo “dice que no le convence pero ¿qué es lo que no le gusta exactamente?”

5. Acuerdo asertivo: en ocasiones tenemos que admitir los errores pues hacer lo contrario solo empeoraría las cosas. En este caso se puede procurar alejar ese error de nuestra personalidad. Ejemplo: “si, empecé algo tarde pero suelo ser bastante puntual por regla general”.



6. Ignorar: al igual que la ironía asertiva, es una herramienta a utilizar en caso de interlocutores “violentos” o alterados. En este caso se procura retrasar la conversación para otro momento donde ambos estén en buena predisposición para el diálogo. Ejemplo: “creo que ahora estás un poco alterado. Lo mejor es que te tranquilices y hablemos cuando estés calmado”.

7. Romper el proceso de diálogo: cuando se quiere cortar una conversación se puede utilizar la comunicación breve para mostrar desacuerdo, desinterés, etc… Como se suele decir: “ a buen entendedor pocas palabras bastan”. La utilidad de esto radica en esos momentos en los que tenemos prioridades distintas y queremos expresar que no es el mejor momento para la

conversación. Ejemplo: “no pinta mal”, “si”, “quizás”, “si no te importa hablamos luego”.

8. Disco rayado: no tiene por qué significar que tengamos que repetir la misma frase, lo cual es de poca educación. Me refiero a repetir nuestro argumento tranquilamente y sin dejarnos despistar por asuntos poco relevantes. Ejemplo: “si, pero lo que yo digo es…”, “entiendo, pero creo que lo que necesitamos es…”, “la idea está bien pero yo pienso que…”

9. Manteniendo espacios: cuando uno da la mano no es raro que te cojan el brazo. En estos casos hay que delimitar muy claramente hasta dónde llega un punto negociado. Ejemplo: “sí, puedes utilizar la casa para tu fiesta de amigos pero primero debes hablarlo con tu padre”.

10. Aplazamiento: es buena idea tener un cuaderno donde tomar notas. En este caso podremos anotar consultas o críticas para abordarlas en otro momento y así no alejarnos del objetivo del momento. Ejemplo “me gustaría que hiciéramos esto de esta forma….”.

Para muchas personas es cuestión de aplicar el sentido común pero otras deben esforzarse en aplicar esta técnicas dadas las dificultades que se plantean día a día donde los problemas se presentan constantemente.

4: La habilidad de interconectarse con otros

Recuerden que los buenos matrimonios implican dar y recibir. Ustedes están en el mismo equipo y necesitan trabajar juntos por el bien de su relación.



La comunicación de lo que le pasa a cada uno en cuanto a sentimientos y sucesos de la vida es lo que permite la conexión ente ambos en sus espacios personales. En la medida en que existan espacios para compartirse vivencias y emociones no se sentirán amenazantes los espacios individuales de cada uno.

Cuando la relación comienza a rutinizarse y las actividades propias de la convivencia y vida en común hacen difíciles los tiempos para conversar, se pierde esa sensación de conexión mutua y se viven los espacios del otro como un abandono y negación que crece con el tiempo. Eso más la rabia sin expresar o el resentimiento resultante de toda esta conjunción es precisamente lo que comienza a trizar una vida satisfactoria en pareja. Para evitar que esto suceda es fundamental darse los tiempos para comunicar las emociones, necesidades y vivencias aunque sea por teléfono.

El comunicar las emociones haciéndose responsables de cada una de ellas es importante ya que así el otro entiende que se trata de expresar lo que siente y no de culparlo a él o ella de lo que le pasa. Por ejemplo: " a mí no me gusta que dejes tus cosas ahí" es distinto que decirle "Eres un(a) desordenado(a) siempre dejas tus cosas tiradas" con tono de enojo y molestia. En el segundo caso se está descalificando a la pareja y el o la que habla no se hace parte en su opción

de haberse enojado, este es un tema muy relevante que abordaremos con detalle en otra edición de la revista y que vale la pena explorar con detención.

Otro de los aspectos a considerar en el tema de la comunicación en la pareja dice relación con la manera en que la pareja conoce el mundo o como los teóricos de la PNL dirían los canales predominantes que tiene cada uno de los integrantes de la pareja. Los seres humanos podemos ser clasificados en tres tipos de sujetos: auditivos: que aprehenden el mundo a través de lo que oyen, eidéticos: que aprehenden el mundo a través de la visión y cinestésicos: que aprehenden el mundo a través de las experiencias sensoperceptivas y táctiles. Esta es una síntesis muy grosera pero que permite entender que muchas veces los integrantes de la pareja no tienen una misma manera de ver inmediatamente el mundo que nos rodea y ello afecta enormemente la comunicación. Cuando uno de los dos es auditivo y registra cada palabra y expresión verbal que recibe y el interlocutor es por ejemplo visual o eidético pueden generarse grandes sensaciones de vacío e incomunicación por que los eidéticos hablan muy fuerte para un auditivo y no fijan la vista en la mirada del otro como acostumbran los auditivos. Entonces un auditivo siempre sentirá que un eidético no lo escucha con suficiente atención o dedicación y eso afectará la relación. A su vez el eidético sentirá que el auditivo jamás le "muestra" su mundo de experiencias ni valora su constante preocupación estática y que se toma mucho tiempo en palabras y no registra o concreta sus iniciativas. Como resultado de las diferencias en los canales de percepción predominantes surgirán muchas expectativas sobre cómo debería el otro actuar que el uno no concibe en su manera de experimentar el mundo. Esto se resuelve aclarando y dialogando con el otro lo que cada uno espera y lo que es importante para él o ella en la relación.

En este sentido es muy importante comunicarle al otro lo que se esperaba y no se cumplió y lo que le gustaría que sucediera. La pareja está inevitablemente influida por las expectativas culturales que existen sobre la conducta esperada para los hombres y para las mujeres. Es así como las mujeres deben, según lo estipula nuestra cultura, hacerse cargo de una serie de tareas asociadas a los niños y a la casa que definen su rol de esposa. Por otra parte, los hombres deben hacerse cargo de la mantención económica de la familia y de la protección de ésta. Hombres y mujeres validan y aceptan estas creencias.

Asociados a estos roles están ciertas conductas y actitudes que, si se rigidizan tienden a generar dificultades y problematizar a la pareja en su convivencia. Cuando las parejas son capaces de flexibilizar estos roles y compartir las tareas (no importando a quien corresponde culturalmente su realización), la convivencia mejora y se pueden enfrentar sin dificultades los

pequeños detalles propios de la convivencia en pareja. Cada pareja deberá resolver a su modo qué compartir y cómo hacerlo.

Este último aspecto es de vital importancia ya que influye sin duda en el clima afectivo de la pareja y constituye el modelo que los hijos seguirán en su propia vida.

Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis



Aunque muchos de nosotros creemos que la ira es la causa primordial de relaciones infelices, no es el conflicto propio el problema, sino cómo nosotros lo manejamos. Descargar la ira constructivamente puede hacer realmente maravillas para aclarar las cosas y conseguir el equilibrio de nuevo en la relación.

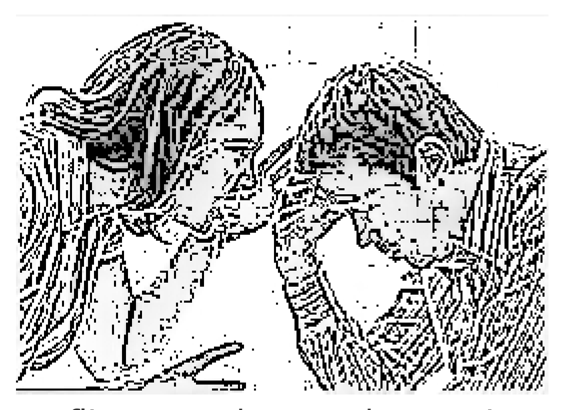
Sin embargo, el conflicto llega a ser un problema cuando se caracteriza por la presencia de "Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis," a saber, la crítica, el desprecio, el estar a la defensiva, y el emplear una táctica de cerrojo.

1. Crítica. La crítica implica el atacar la personalidad o carácter de su pareja, en vez de enfocarse en la conducta específica que le molesta. Es saludable ventilar los desacuerdos, pero no atacar la personalidad ni el carácter de su cónyuge en el proceso. Es la diferencia entre decir, "Estoy molesto porque no sacaste la basura" y decir, "Yo no puedo creer que no sacaste la basura. Eres tan irresponsable". En general, las mujeres tienden utilizar este jinete más a menudo en el conflicto.

2. Desprecio. El desprecio es un paso arriba de crítica e implica el derribar o insultar su pareja. El desprecio es un signo abierto de la falta de respeto. Los ejemplos del desprecio incluyen: burlarse de su pareja, poner los ojos en blanco, llevar cara de desprecio, o derribar a la otra persona con el humor sarcástico.



3. El estar a la defensiva. El adoptar una postura defensiva en medio del conflicto puede ser una respuesta natural, pero no ayuda en la relación. Cuándo una persona está a la defensiva, él o ella usualmente experimenta mucha tensión y eso dificulta él enfocarse en lo que se ha dicho. Negando responsabilidad, inventando excusas, o respondiendo a una queja con otra son todos ejemplos de estar a la defensiva.



4. Táctica de cerrojo. Las personas que emplean una táctica de cerrojo simplemente se niegan a responder. El emplear tal táctica de vez en cuando puede ser saludable, pero como una manera típica de interactuar, emplear una táctica de cerrojo durante el conflicto puede ser destructiva para un matrimonio. Cuándo se emplea esta táctica a menudo, uno está escapando del matrimonio, en vez de resolver sus problemas. Los hombres tienden a emplear la táctica de cerrojo mucho más frecuentemente que las mujeres.

Todas las parejas emplearán estos tipos de conducta en alguna ocasión en su matrimonio, pero cuando los cuatro jinetes toman residencia permanente, la relación tiene una alta probabilidad de fallar. De hecho, investigaciones de varios

psicólogos de pareja revelan que, al detectar la presencia crónica de estos cuatro factores en una relación, uno puede predecir, con más de 80% de certeza, cuáles parejas se divorciarán finalmente.

Cuándo uno en la pareja intenta reparar el daño hecho por estos jinetes, y el otro le recibe con rechazo repetidamente, hay sobre un 90% de posibilidad que la relación terminará en el divorcio.

Consejos para mejorar tu matrimonio y tu salud



Dado que el tener un matrimonio robusto es una clave tan importante de permanecer saludable y feliz, tiene sentido dirigir energía hacia el hacer la relación matrimonial lo mejor que pueda ser. La inversión seguramente valdrá la pena. A continuación, se presentan algunos consejos para hacer tu relación mucho más sana:

1. Nutre tu amistad.

¿Sabes lo que a tu cónyuge le gusta o no le gusta, sabes sus sueños, preocupaciones, temores e ilusiones? ¿Sabes en todo detalle lo que tu pareja hizo todo el día de ayer? ¿Sabes qué tipos de presiones encara en el trabajo? La base de un matrimonio saludable es una amistad firme. Si un matrimonio no se ha construido en una amistad fuerte, con pasar el tiempo puede que resulte difícil el permanecer conectados. Cerciórense de tomar un rato diariamente para fiarse del uno al otro. Durante este tiempo, hagan una prioridad el escuchar y aprender acerca de los pensamientos, sentimientos, e ideas de su pareja.

2. Toma pasos activamente para fomentar tu querer y admiración para tu pareja.

Esto es el antídoto al desprecio. Recuerda las cualidades buenas de tu pareja. ¿Qué te atrajo a tu cónyuge en primer lugar? ¿Qué amaste o admiraste originalmente de tu pareja? Al nutrir tu afición por tu cónyuge, puedes fomentar una actitud mucho más positiva hacia él o hacia ella.

3. Siempre compórtate respetuosamente hacia tu cónyuge.

En las relaciones que empeoran con el tiempo, el respeto llega a ser cada vez más ausente. Tristemente, a veces la gente acaba tratando a su pareja peor de lo que ellos tratarían a un extraño. Tolerando o entrando en la conducta irrespetuosa, uno contribuye activamente a la muerte de su relación. ¿Alguna vez llamas a tu cónyuge con sobrenombres ofensivos? ¿Regañas a tu socio delante de sus amigos o familia? ¿Nunca consideras cómo tu pareja será afectada por tus comentarios o acciones crueles? Considera las maneras en que tú o tu pareja pueden cruzar la línea a la falta respeto. Recuerda que sin el respeto, el amor no puede sobrevivir.

4. Acepta y aprueba a tu compañero.

Reconoce cuánto poder tienes para exaltar o dejar por el suelo a tu pareja. Puedes hacer que tu relación sea un refugio celestial o el infierno en la tierra. Recuerda que todos necesitamos sentirnos aceptados por quienes somos. En vez de atacar a tu cónyuge, trata de entender su punto de vista. También, haz un cumplido a tu pareja por las formas en que él o ella te apoyan y defienden tu relación. Es fácil de permanecer tan centrado en lo que está mal en la relación que uno deja pasar lo que realmente está funcionando bien.



5. Perdónense el uno al otro.

Cuándo tu pareja genuinamente trata de pedir el perdón, no le des la espalda. Algunas veces es inevitable tener conflictos y sentimientos lastimados. Cuando intentos de reparar estas heridas son rechazados repetidas veces, la relación recibe un golpe. Puede ser que necesites tiempo para sanarte de algún resentimiento, amargura, o de sentimientos dolorosos, pero no cierres las puertas completamente a los intentos de tu compañero de mejorar las cosas. Miren dentro de sí mismos y trabajen juntos para poder curar todas esas heridas.

6. Cálmense.

Cuándo el conflicto se agrava, la pareja puede ser "inundada" por emociones fuertes, llevando a la aflicción física, empleando una táctica de cerrojo y de estar a la defensiva. Qué traten de respirar profundamente o tómense un tiempo a solas. La mayoría de las personas necesitan al menos 20 minutos para realmente calmar sus cuerpos. Tomen tiempo y regresen a los problemas cuando puedan realmente escuchar lo que la otra persona trata de decir sin ser


agobiado.



7. Permitan que su pareja los influencien.

En general, los hombres son menos probables de buscar un punto de acuerdo con sus esposas, "Cuando un hombre no está dispuesto a compartir la autoridad con su cónyuge, hay una 81% de posibilidad que su matrimonio se autodestruirá". Recuerden que los buenos matrimonios implican dar y recibir. Ustedes están en el mismo equipo y necesitan trabajar juntos por el bien de su relación.

8. Calienten su relación.

Mantengan su relación sana asegurándose que hay por lo menos cinco interacciones positivas para cada negativa. Una proporción de 5 a 1 de interacciones positivas a negativas está ligada a la estabilidad de un matrimonio, sin importar cual sea el estilo típico de resolver conflictos. Si hay demasiada negatividad, la relación sufre.

9. Aprendan a dejar algunas cosas en paz.

Aunque tu cónyuge pueda hacer cosas que te vuelvan loco, recuerda que puedes soportarlo. No vale la pena luchar por cada cosita. Resuelvan los problemas que son solubles y dejen los otros en paz. Deben de aprender a decidir si vale la pena chocar.

10. No te olvides de trabajar en ti mismo.



Una relación es como un baile. Se mueven al unísono para crear algo que es realmente único. ¿Qué tipo de compañero eres tú? ¿Trabajas con tu pareja o usualmente tiras en otra dirección? ¿Te paras en sus dedos? ¿Le miras en los ojos o te enfocas sólo en tus próximos pasos? Recuerda que tú controlas el 50% de lo que sucede en tu matrimonio. Asegúrate de ser una buena pareja. Hay un dicho antiguo que dice: "No es tan importante lo que sabes, es más importante saber a quién y cuanto lo conoces". Muchas personas opinan que su habilidad de crear conexiones con otras personas determinará su futuro y el nivel de éxito que tendrán en sus Vidas. Supera y Mejora tu nivel Emocional y Afectivo.

Uno de los temas recurrentes de conflicto en la relación de pareja dice relación con el ejercicio del poder al interior de un vínculo, que por definición debería basarse en la "paridad" (se refiiere a una relación parejo en cuanto a ser pares de un mismo nivel) y que no siempre obedece a este estilo de relación.

La mayor parte de las relaciones de pareja suele turnarse en el ejercicio del poder dependiendo en relación a qué dominio de la vida en común se refiera, especialmente cuando existe además el ámbito familiar.

Por lo general los roles de género suelen afectar la distribución de tareas y el poder de decisión y las mujeres son habitualmente las reinas de la

administración del hogar y los varones están a cargo del ámbito financiero, sin embargo el foco del conflicto surge en espacios de orden valórico y en lo que se refiere a prioridades y proyectos para la pareja y familia en que ambos tienen expectativas y sueños que quieren ver realizados y que tienen que ver con los modelos aprendidos en sus familias de origen. Muchas veces la injerencia de éstas es también un serio conflicto que influye en el ejercicio del poder al interior de la relación. Las madres y padres suelen presionar a sus hijos o hijas para que repitan el modelo que ellos entregaron y descalifican y niegan los estilos del otro integrante de la pareja y de su familia de origen.

El poder en cualquier relación de confianza y aceptación debe fundarse en una mutua decisión de quien se hace cargo de qué y es así como cada pareja debe intentar buscar su propio estilo de ejercicio del poder y las responsabilidades sin pedir prestado un marco ideológico externo a menos que ambos decidan hacerlo de común acuerdo.

5: Comprender los principios que rigen una vida de superación

Esto incluye los principios necesarios para tener un acción exitosa: Trabajo, enfoque, disciplina, perseverancia, determinación, educación independiente, creatividad, valentía, confianza y fe.

Qué es apreciar?

1. Es valorar; acto de reconocer lo mejor de las personas y del mundo que nos rodea; afirmar fortalezas, potencialidades y logros presentes y pasados; percibir aquello que da vida (salud, vitalidad, excelencia) a los sistemas de vida.
2. Es incrementar en su valor.

El diálogo apreciativo se fundamenta en el ejemplo de desarrollar el hábito personal o cultural - de buscar lo positivo y de hacerlo crecer como una realidad anticipada. La hipótesis de partida está relacionada con la explicación científica de por qué sentimos bienestar, alegría o felicidad, al anticipar una situación futura positiva en nuestra imaginación; incluso la experimentación de la anticipación puede llegar a ser más placentera que la propia realidad. Al final, el comportamiento trata de ser una proyección de los fines que queremos lograr.

“Imágenes positivas = Acciones positivas”

Se preguntan entonces, ¿qué hacemos entonces con lo negativo, las dificultades o los obstáculos que se presentan en el camino? No se trata de negarlos sino de incorporarlos con atentación (atención + concentración), darse cuenta de que están y formularlos en clave de aprendizaje, poniendo foco sobre lo positivo como fuerza motora e impulsora del futuro que queremos crear.

Otros métodos más tradicionales se centran en identificar lo que ha fallado, lo que está mal, las causas… o los culpables, hacer un diagnóstico y elaborar una solución. Estos enfoques buscan cerrar, unicidad y uniformidad, se centra en los recursos que normalmente son escasos.

En la metodología de diálogo apreciativo no se identifican los errores del pasado, sino lo mejor del pasado o incluso del presente, lo creativo, lo positivo, lo constructivo y se desarrolla el potencial de enriquecimiento ("cómo podría haber sido" si es en pasado o "cómo podría ser" si es presente), después compromiso 100%, todos a una, a construir para que ese potencial sea una realidad. El diálogo busca abrir, multiplicidad, opciones, alternativas, se centra en las posibilidades que normalmente en términos de creatividad, pueden llegar a ser infinitas.

Esta idea de apertura es fundamental para que el ser humano pueda ser creativo, en definitiva, el diálogo apreciativo busca la creatividad para la innovación. No podemos ser creativos bajo presión, ni sobre algo negativo o difícil para nosotros. Las mejores condiciones para crear son las que nos hacen disfrutar, relajarnos y sentirnos seguros. Por ello, centrarse en lo positivo y en la posibilidad es tan potente, porque genera un entorno de confort y seguridad que nos permite abrir nuestra mente y atrevernos. Se trata de elegir entre optar por trabajar desde la resistencia o desde la energía.

Citando a Horacio Krell, "los sistemas tradicionales avanzan paso a paso, el diálogo apreciativo a ideas que vienen de golpe. Uno se dirige a la dirección externa, el otro al empowerment o poder interior".

“Nuestro cerebro trabaja literalmente como un paracaídas, sólo funciona cuando se abre”



El diálogo apreciativo también funciona porque al generar un hábito de focalización positiva en nuestros circuitos neuronales.

Lo que estamos haciendo en realidad es entrenar nuestro optimismo, en términos de persistencia, nuestro poder personal, nuestro impacto y nuestra influencia. Aunque, ojo, la tentación de focalización a lo negativo, de entrar en justificaciones está ahí, acechando… porque nuestro cerebro es especialista en corregir, cerrar, centrarse en los errores, lo negativo, por ello es fundamental contar con un responsable que ejercite un liderazgo positivo, basándose en este tipo de metodología, poniendo atención en transformar los círculos viciosos en círculos virtuosos. Todo un reto para el liderazgo!!

Y, ¿cómo podemos incorporar los diálogos apreciativos a nuestra práctica profesional? Desde mi punto de vista, puede ser un recurso muy potente para responsables de personas, líderes, coaches, mentores, comerciales, etc. El núcleo de los diálogos apreciativos es el arte y la práctica de formular preguntas que fortalecen la capacidad de un sistema para anticipar, desarrollar y hacer propio el potencial positivo. Como núcleo está el impulsar la indagación a través de la confección de una “pregunta positiva incondicional”.

Estos son algunos ejemplos para realizar preguntas positivas incondicionales, capacidades a tener en cuenta para poner el foco o para indagar sobre el pasado o el presente: logros, virtudes, fortalezas, potenciales inexplorados, sueños, deseos, necesidades, innovaciones, pensamientos elevados, oportunidades, hitos, momentos culminantes, valores encarnados, tradiciones, competencias estratégicas, historias, expresiones de sabiduría, intuiciones y visiones de futuro posibles y valoradas.

El proceso necesita participación, para extraer lo mejor del pasado y preparar así la condición para la visualización efectiva de lo que puede ser. En los diálogos apreciativos están presentes los sueños, ideales o deseos, es lo que podríamos llamar la visión. La concreción, para que se implanten acciones desafiantes, qué se va a hacer (plan de acción) y la parte inspiradora donde se ejecuta plan, se materializa el sueño, la meta o el ideal; vivir el proceso de crear, iterar y reiniciar el proceso de crear manteniendo lo que sí funciona y puede ser.



¿Te atreves a utilizar este método en tu día a día, en la generación de nuevos hábitos o la consecución de tus objetivos? Te animo a que pruebes y descubras el potencial de generar espirales positivas en tu día a día. Su impacto creativo en tu entorno, tu familia, amigos, pareja… y en ti.

6: Desarrollar nuestras habilidades

Comprender la habilidad específica que se requiere para tener éxito en un área determinada

La curiosidad sobre el mundo que te rodea, el cómo funciona y el cómo entenderlo, mantendrá a tu cerebro funcionando a más velocidad y de forma más eficiente. Usa las ideas expuestas bajo estas líneas para emprender tu búsqueda del buen estado mental.



1. Usa tu otra mano

Pasa el día haciendo cosas con tu mano no dominante. Si eres zurdo abre las puertas con la mano derecha. Si eres diestro intenta usar

las llaves con la mano izquierda. Esta sencilla tarea hará que tu cerebro establezca algunas conexiones nuevas y tenga que repensar la forma de realizar las tareas diarias. Ponte el reloj en la mano contraria para que recuerdes el reto del cambio de mano en las tareas.

2. Juegos mentales

Los juegos son una forma maravillosa de excitar y retar al cerebro. Los sudokus, crucigramas y juegos electrónicos tipo “brain training” son formas estupendas de mejorar la agilidad cerebral y la capacidad de memorizar. Estos juegos se basan en la lógica y en las capacidades verbales, matemáticas, etc. Además son divertidos. Se obtiene más beneficio practicando estos juegos un poquito cada día (15 minutos, más o menos) que haciéndolo durante horas.

3. Alimentar al cerebro

Tu cerebro necesita que comas grasas saludables. Céntrate en las grasas de pescado como las del salmón salvaje, frutos secos como las nueces, y aceites como el de linaza u oliva. Ingiere más esta clase de alimentos y reduce las grasas saturadas. Elimina por completo los ácidos transgrasos de tu dieta.

4. Ir por sitios diferentes

En coche, o a pie, busca nuevas rutas para llegar a donde quiera que vayas. Este pequeño cambio en la rutina ayuda al cerebro a practicar con la memoria espacial y las direcciones. Intenta cambiar de acera y altera el orden en que visitas tus tiendas preferidas para así cambiar la rutina.

5. Adquiere una nueva habilidad

Aprender una nueva habilidad pone a trabajar a múltiples áreas cerebrales. Tu memoria entrará en juego, aprenderás nuevos movimientos y asociarás las cosas de un modo diferente. Lee a Shakespeare, aprende a cocinar o a construir un avión con palillos, todo sirve para retar al cerebro y darte cosas nuevas en las que pensar.

6. Romper rutinas

Nos encantan las rutinas. Tenemos hobbies y pasatiempos que podemos hacer durante horas. Pero cuanto más nos habituamos a una tarea más se convierte en una naturaleza arraigada y menos trabaja nuestro cerebro al hacerla. Para ayudar de verdad a que tu cerebro se mantenga joven, rétalo. Cambia la ruta hacia el supermercado, usa tu mano contraria para abrir las puertas y cómete primero el postre. Todo esto forzará a tu cerebro a despertarse de sus hábitos y a prestar atención de nuevo.

7. Apréndete los números de teléfono

Nuestros modernos móviles memorizan todos los números que nos llaman. Nadie ha vuelto a esforzarse en recordar los números de teléfono, pero es una estupenda actividad para ejercitar la memoria. Apréndete un nuevo número de teléfono cada día.

8. Elegir un nuevo pasatiempo

Encuentra algo que te cautive, que puedas hacer fácilmente en casa y que no cueste demasiado dinero. Haz fotografías con una cámara digital, aprende a dibujar o a tocar un instrumento, practica nuevos estilos de cocina o escribe. Todas estas son buenas elecciones.

9. Leer libros distintos

Toma un libro que verse sobre un asunto que te sea completamente novedoso. Lee una novela que transcurra en el antiguo Egipto. Aprende algo de economía. Existen multitud de libros populares excelentes que tocan temas de no-ficción y que además de entretener cumplen el cometido de enseñar un montón de cosas sobre un tema concreto. Conviértete cada semana en un experto en algo nuevo.

Diversifica un poco tus lecturas, abandona los temas que te son familiares. Si normalmente lees libros de historia, pásate a una novela contemporánea. Lee a autores extranjeros, a los clásicos y elige otros al azar. Tu cerebro no solo se verá beneficiado por tener que trabajar imaginando otros períodos históricos, otras culturas y otras gentes, sino que además obtendrás historias interesantes que contarle a los demás, lo cual te hará pensar y establecer conexiones entre la vida moderna y las palabras.

10. Hacer listas

Las listas son maravillosas. Hacer listas nos ayuda a asociar unos datos con otros. Haz una lista de los lugares a los que has viajado. Haz una lista de todas las comidas sabrosas que has probado. Haz una lista con los mejores regalos que has recibido. Haz una lista mental diaria para ejercitar a la memoria y para conseguir nuevas conexiones cerebrales.

Pero no dependas demasiado de ellas, haz una lista con todo lo que necesitas comprar pero luego trata de no usarla en el supermercado. Usa la lista una vez que hayas metido todos los productos en la cesta simplemente para comprobar tu memoria. Haz lo mismo con tu agenda de quehaceres diarios.



7: Educación



Todo hombre y mujer que han logrado algo en sus vidas son personas que saben adquirir una educación por sí mismas – Sir Walter Scott

Toda persona de éxito es un estudiante de por vida. Siempre estará abierto a seguir educándose y perfeccionando sus conocimientos en diversas áreas de su interés.

Si miramos a nuestro alrededor veremos en qué aterradora confusión se encuentra el mundo. Está el pobre que tiene muy poco para comer, que carece de días festivos y debe trabajar día tras día, de la mañana a la noche, mientras otros acuden al club en lujosos automóviles y allí se divierten. Esa es la vida, están el pobre y el rico, los enfermos y los que gozan de buena salud, y en todo el mundo hay guerras, desdichas, toda clase de infortunios. Los seres humanos deberían reflexionar sobre estas cosas mientras son jóvenes. Pero ya vemos que en las escuelas no les ayudan a prepararse para afrontar esa vasta extensión de la vida con sus extraordinarias luchas, desdichas, sufrimientos, guerras... nadie les habla sobre todo esto. Sólo les comunican los hechos desnudos, pero eso no es suficiente.

La educación no está sólo para capacitar a las personas para que puedan conseguir un empleo; la educación es algo que debe ayudarlas a prepararse para la vida. Nuestros estudiantes podrán convertirse en un oficinista, un gobernador, un científico, pero eso no es la totalidad de la vida. Hay toda clase de cosas en la vida. La vida es como el océano. El océano no es sólo lo que vemos en la superficie. Es tremendamente profundo, tiene corrientes enormes y está atestado con todo tipo de vida, con múltiples variedades de peces, el grande viviendo del pequeño. Todo eso es el océano; y así ocurre con la vida, en la cual hay toda clase de goces, de placeres, dolores, invenciones extraordinarias, innumerables sistemas de meditación y la búsqueda colectiva de la felicidad.

La vida es todo eso, pero los Jóvenes no están preparados para ella. En casa poco les preparamos para lo complicado que es el vivir, luego nos dedicamos a sobrevivir, llevando el sustento a casa y les enviamos a Estudiar. Pero, En la escuela nadie les habla acerca de todas esas cosas. Hay demasiados chicos y chicas en cada clase, y el maestro sólo se interesa en que pasen los exámenes, no se interesa en el esclarecimiento de sus mentes. Pero la educación, obviamente, no es un proceso de atiborrar sus mentes con información.

Si saben leer pueden tomar cualquier enciclopedia y obtener la información que desean. La educación es algo por completo diferente del mero aprendizaje de ciertos hechos y de la aprobación de unos cuantos exámenes. Mientras tengamos desconfianza, no estamos educados. Todos nosotros sabemos que tememos: los niños temen, los adultos temen, todos temen; y en tanto tengamos miedo, no estaremos educados, careceremos de inteligencia.

De modo que la educación no consiste meramente en atestar la mente con información sino en ayudar al estudiante a comprender sin miedo esta gran complejidad de la vida. Los jóvenes sienten temor de sus maestros, de sus padres, del hermano mayor, de la tía o de alguna otra persona. Los mayores tienen el poder de castigarles, de apartarles o de pedirles que permanezcan en su propia habitación; y así, tanto en la escuela como en la casa, se nos educa continuamente en el miedo.

Nuestra vida es moldeada por el recelo y, desde la infancia hasta que morimos, estamos atemorizados. Pero no sabemos lo que el recelo en realidad hace. Cuando los estudiantes tienen miedo se les aprieta el estómago, transpiran, tienen pesadillas... No les gusta estar con personas que les atemorizan, quieren escapar de ellas como un animal que se siente amenazado.

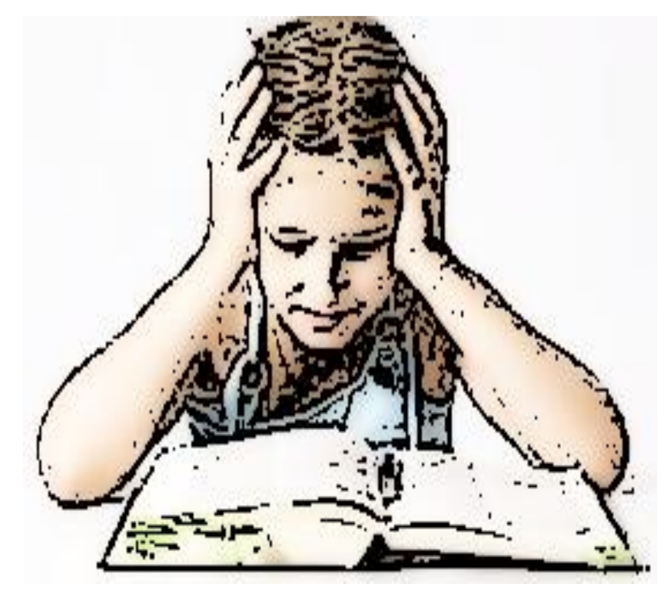
Y ya vemos, con ese miedo asistimos a la escuela y al colegio, y con ese miedo dejamos el colegio para encontrarnos con esta cosa extraordinaria, esta vasta corriente con su enorme profundidad a la que llamamos vida. Lo que tiene importancia primordial en la educación es ver que en ella se nos eduque para que estemos libres del miedo; porque el miedo embota nuestras mentes, mutila nuestro pensar, contribuye a la oscuridad, y en tanto vivamos con miedo no crearemos un mundo nuevo.



En el mundo exterior a nuestra propia familia, a nuestro propio hogar, en el mundo que está más allá de nuestro pueblo o ciudad, en todos los continentes poseen y están preparando nuevos artefactos de enorme destrucción. El mundo está pasando por una fase terrible y todos los políticos, todos los gobernantes están muy confundidos aunque digan que no lo están, porque siempre se hallan en guerra, siempre hay alguna clase de infortunio. De modo que el mundo al presente si no hacemos algo , de manera individual, no es algo muy hermoso, no es un lugar muy feliz donde vivir; y si a nuestros alumnos, que son muy jóvenes, no se les educa correctamente, es obvio que crearán un mundo igualmente infeliz, igualmente desdichado y confuso. Por ello, es muy importante tanto para los maestros como para los estudiantes descubrir de qué modo se les educa, de forma que podamos crear una clase de mundo por completo diferente.

Un mundo en el que podamos vivir juntos dichosamente, en el cual no existan grandes diferencias entre la felicidad del rico y el pobre, ni los grandes políticos que poseen todo el poder, la posición, el atractivo, ni los que carecen de todo privilegio, que nada tienen en la vida y deben trabajar incesantemente hasta que mueran. Son nuestros Jóvenes los que tendrán que crear un mundo nuevo, no los adultos, porque éstos están tratando de sobrevivir, y en el medio tal vez sin querer van haciendo del mundo una confusión aun más compleja y enmarañada. Es fundamental que si nos basamos en el aprendizaje constructivista, es decir que descubran su propio conocimiento a través de la observación, y la experimentación, guiada por sus mayores, si se les educa correctamente, podrán crear un mundo nuevo. Está en sus manos, no en manos de los más poderosos o los más religiosos, políticos o clérigos. Si se les educa apropiadamente crearán un mundo maravilloso, no solamente un mundo americano o europeo, sino un mundo que será nuestro, globalizado que pertenezca a la raza humana, seria de todos nosotros, un mundo en el cual todos viviríamos juntos dichosamente.

La creación de un mundo semejante depende de los Jóvenes y de nadie más; por eso es muy importante el modo como se les eduque y la clase de maestros, guías y padres que tengan. Si el maestro está atemorizado, tendrá



estudiantes también atemorizados. Si el maestro es estrecho de miras, trivial, mezquino y sólo está transmitiéndoles información, entonces también los estudiantes tendrán mentes muy mezquinas y crecerán sin comprender qué es la vida.

Es, por lo tanto, esencial que se les eduque apropiadamente, lo cual implica que han de desarrollarse en libertad; y no pueden ser libres si tienen miedo de sus padres, si temen a la opinión pública, a lo que podría decir la abuela. Si sienten temor jamás podrán ser libres. Pero podemos darnos cuenta en las escuelas que los maestros no han reflexionado sobre este problema del temor; porque en el momento en que se ejerce sobre una persona, sobre un estudiante cualquier tipo de compulsión para obligarles a que hagan algo, ya sea mediante la así llamada amabilidad o mediante un sistema de disciplina, ello crea inevitablemente temor.
Si el maestro y, con el fin de hacer que alguien estudie, lo compara con otro estudiante diciéndole que no es tan inteligente como el otro, lo está destruyendo.

En nuestras escuelas actuales tenemos exámenes, los cuales engendran temor, y también tenemos sistemas de clasificaciones que implican comparar siempre a un estudiante con otro; por eso se considera importante al chico o a la chica hábil, no al estudiante como ser humano. El estudiante que es muy sagaz en sus estudios, que tiene una peculiar capacidad para aprobar sus exámenes, puede ser estúpido en otros sentidos y probablemente lo es. Poner notas, clasificar, comparar y cualquier forma de compulsión, ya sea por medio de la amabilidad o de las amenazas, engendran temor; y es a causa de que nos hallamos presos en este temor mientras somos jóvenes, por lo que luchamos en medio del temor por el resto de nuestra vida. Los adultos, por su actitud hacia la vida, crean una forma de educación que es meramente una repetición de lo viejo, de modo que no puede haber una manera diferente de vivir.
Por todo esto es muy importante que nuestros estudiantes reflexionen sobre estas cosas mientras aún son muy jóvenes. Aunque no comprendan esto en toda su profundidad, el maestro debe permitir y fomentar que los estudiantes les inquieran, les interroguen acerca de y ver si pueden estar realmente libres de temor.

Cuando un ser humano, cuando un estudiante no teme estudian mucho mejor. Cuando los jóvenes, estudiantes sientan que no se les obliga a hacer algo, descubrirán qué es lo que les interesa, y entonces por el resto de sus vidas harán algo que realmente aman, lo cual es mucho más importante que volverse un desdichado oficinista porque uno necesita tener un empleo. Hacer algo porque nuestros padres nos dicen que tenemos que hacerlo o porque la sociedad lo exige no tiene ningún sentido; mientras que si amamos realmente hacer algo con nuestras manos o con la mente, entonces gracias a ese amor crearemos un mundo nuevo. Pero no podemos crear un mundo nuevo si estamos atemorizados; por lo tanto, mientras nuestros estudiantes son jóvenes tiene que haber en ellos un espíritu de insubordinación.

Debemos entender qué es la rebeldía. A medida que los Hijos van creciendo desde la infancia a la edad adulta, la vida presiona sobre ellos en la forma de padres, maestros, tradición, vecinos, la cultura de la sociedad en que se crían, etcétera; todo eso les encierra como en una prisión y les obliga a hacer lo que "eso" quiere, de modo que jamás son ellos mismos. Es fundamental que la educación les ayude a ser libres de modo que puedan pensar y vivir sin miedo y, de esa manera, sepan por sí mismos qué es el amor. Si se les amaran realmente, sin ninguna duda y con todas las fuerzas de ese amor, intentarían que sus hijos fueran libres para crecer sin miedos, para ser felices.

Creo que hay muchos padres así en el mundo, aunque la mayoría de los padres expresa que el niño debe hacer esto y no hacer aquello, que debe ser como su padre: un abogado, un policía, un comerciante o lo que fuere para lograr poder y reconocimiento dentro de la sociedad en donde se ha desarrollado.



Es realmente muy difícil comprender estos acontecimientos y problemas tan complejos que la vida nos plantea, y a medida que vamos creciendo podemos acertarlos sólo cuando hay inteligencia y razón. La Razón y la inteligencia deben llegar a nosotros mientras somos jóvenes, lo cual implica que el Guía, padre y maestro así mismo debe comprender primeramente todo esto. Sin

ser pesimista, sino realista, puedo afirmar que actualmente y de forma lamentable hay muy pocos maestros que lo comprendan, porque para la mayoría de ellos la enseñanza es meramente un trabajo. Por su falta de interés y poco entusiasmo en el estudio, o por otras mil razones que hacen que su vocación sea desviada hacia otros horizontes que nada tienen que ver con el orientar a otros. Por lo tanto, cada padre y madre, niño o niña, tiene que averiguar la verdad de todo esto, no puede ser meramente amansado como animales domésticos. Es necesario que los Jóvenes, maestros con vocación y los estudiantes intuyan, porque todo esto es realmente muy difícil y requiere muchísima reflexión. El mundo se está disgregando, hay guerras, hambre y desdicha; y la creación de un mundo nuevo está en manos de los Jóvenes de esta Generación, lo acepten así o no, son ellos los que generan los cambios, dan los ejemplos y construyen la historia.

.
Pero los Jóvenes nos pueden crear un mundo nuevo si en ellos no alienta el espíritu de descubrir cosas nuevas, en una Hermosa rebelión, y no pueden tener este espíritu de Búsqueda y rebeldía en tanto hay desconfianza y temor, porque el miedo mutila la inteligencia.

Ciclos de vida en la pareja

A lo largo de la vida de la familia, la pareja debe vivir múltiples cambios propios de las etapas de vida que están pasando. A pesar de los cambios en su relación con los hijos o con el contexto social y laboral, la pareja debe adaptarse a los cambios individuales del otro (crisis de cada edad, problemas laborales) y a los desafíos de cada etapa de la vida familiar (hijos pequeños, adolescencia, salida de los hijos de la casa, nacimiento de los nietos, etc..).

En este aspecto es de gran importancia la capacidad de la pareja de seguir teniendo una vida afectiva en que ambos compartan sus experiencias, dolores, frustraciones, éxitos y felicidad. El apoyo que se brinden el uno al otro es de vital importancia para enfrentar las dificultades habituales que viven todas las familias como producto de cada etapa vital que les toca vivir.

Se pueden describir algunas de las etapas del ciclo de vida de las familias tales como el período de crianza de hijos pequeños, luego el período de crianza de hijos en edad escolar, las familias con hijos adolescentes, la salida de los hijos del hogar y el famoso síndrome del nido vacío y finalmente están las familias en proceso de envejecimiento (años dorados).

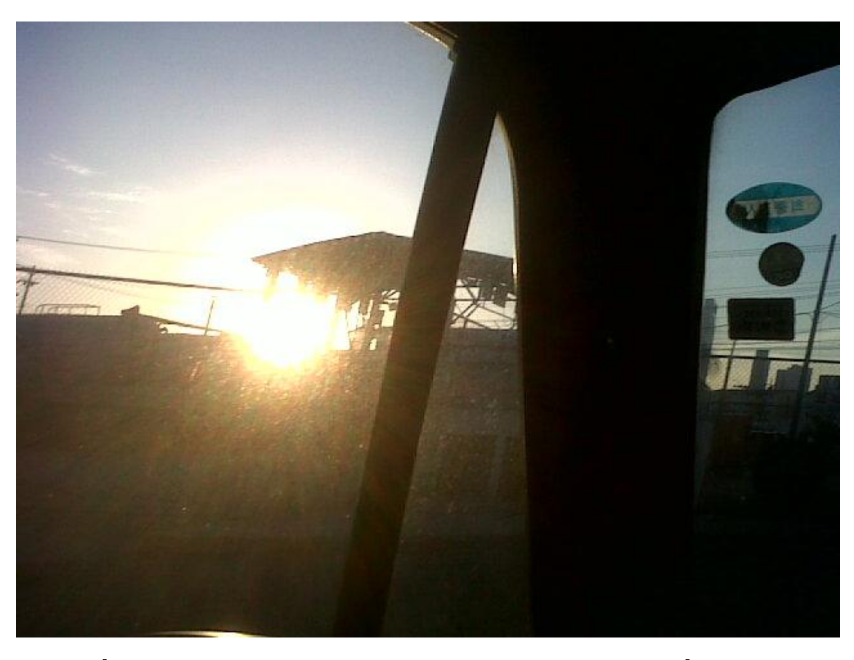
La pareja debe enfrentar todas estas etapas de la familia sin perder de vista las crisis que ello genera, manteniendo su identidad y unión para enfrentar las dificultades habituales que surgen en las familias.

Existen además elementos contextuales que es necesario recordar que influyen en las parejas y a veces son fuentes de fuertes presiones, como son la situación socioeconómica, el medio social(amistades y familiares, redes sociales institucionales: escuela, consultorio, iglesia etc..). Algunas redes sociales pueden ser a la vez fuentes de apoyo para la familia y la pareja.

Es necesario señalar que este contexto puede influir en las familias y en las parejas, haciendo presión y provocando stress en ellas. Una pareja que se quiere, funciona bien y enfrenta junta las dificultades, es capaz de asumir estos obstáculos adecuadamente haciendo de ellos fuente de crecimiento y sabiduría.

Dicen que nadie está preparado para ser madre... hasta que nace su primer hijo. Pero hay una serie de preguntas que te ayudarán a reflexionar sobre tu capacidad y disposición actual. Plantean los aspectos psicológicos más importantes de la maternidad.

Puedes dejarte llevar por tu instinto, pero antes de traer un hijo al mundo conviene plantearse factores culturales, sociales, económicos y, sobre todo, psicológicos. En éstos hay que diferenciar los que hacen referencia a la pareja en sí y los que afectan a cada uno de los miembros como individuo. Todas las parejas tienen una historia de aprendizaje, que hace que se establezcan unos comportamientos que se convierten en hábitos: el papel que desarrolla cada uno, los horarios y costumbres, las aficiones, el tiempo libre, el dedicado a la pareja, el estilo de vida, la habilidad para comunicarse, para resolver problemas comunes, para tomar decisiones, la dependencia emocional de cada uno de los dos respecto al otro, etc. Todos estos aspectos condicionan la relación, la definen y hacen que el planteamiento de la paternidad sea de una manera o de otra. En cuanto a los aspectos individuales, hay que tener en cuenta la historia personal de cada cual, aquello que le ha llevado a desarrollar comportamientos concretos: miedos, inseguridades, habilidades para afrontar retos, para tomar decisiones, nivel de estrés, autoestima, estado de ánimo, manera de relacionarse con otras personas, etc



Nueve preguntas que definen tu actitud presente y futura…

1 ¿CUÁNTO DINERO NECESITAS? *A pesar de parecer externo, el factor económico depende de nuestra percepción, que es la forma en la que vemos el mundo que nos rodea y a nosotros mismos; por tanto, es subjetiva. Una situación económica concreta puede ser adecuada para una pareja que quiere tener un hijo, mientras que para otra no. Todos tenemos unas necesidades básicas: vivienda y dinero, para llevar una vida más o menos confortable. Pero, a partir de ahí, cada uno decide qué características debe tener su casa, en qué*

zona debe estar, si debe ser de propiedad o alquilada, etc., así como qué cantidad de dinero o qué sueldo necesita para ofrecer a su futuro hijo lo que considera adecuado: guardería, colegio, ropa, alimentación, juguetes, etc.

2 ¿TE INQUIETA TU EDAD?

Un factor mucho más objetivo es el de la edad, principalmente de la madre. Puede condicionar nuestra decisión y, a medida que avanza, va adquiriendo mayor relevancia, dando lugar a preguntas vitales:

- *Si no tengo un hijo ahora, ¿podré tenerlo más adelante?*
- *Ahora no es el momento, pero, ¿y si nunca llega y luego me arrepiento?*
- *Mi pareja no quiere. ¿Qué hago?*

Estas preguntas pueden traer asociados problemas psicológicos como la ansiedad o la depresión. El riesgo aumenta al tener que afrontar una decisión con un tiempo más o menos establecido y sin muchas posibilidades de retrasarla. Y genera aún más ansiedad por el hecho de ser irreversible, sin posibilidad de rectificar en caso de que nos demos cuenta de que no es lo que realmente queríamos. Esto hace que no podamos utilizar los mecanismos de defensa habituales, como evitar tomar una opción o pensar que si nos equivocamos podremos rectificar y volver a una situación más o menos similar. En cuanto a la depresión, surge por no poder llevar a cabo la decisión tomada, bien por problemas ajenos o bien porque no exista acuerdo dentro de la pareja. Aunque la edad es un aspecto que condiciona en mayor medida a la mujer que al hombre debido a las diferentes características biológicas, él también puede sufrir indefensión cuando desea tener un hijo y no puede por decisión de su pareja.

3 ¿TIENES SEGURIDAD?

La seguridad en uno mismo está emparejada con la capacidad de avanzar por la vida. Depende de los recursos que poseemos para hacer frente a las situaciones nuevas y para tomar decisiones sin que nos produzca un elevado coste emocional. También influye si necesitamos o no la opinión de los demás para llegar a una conclusión acertada, nuestra manera de desenvolvernos con otras personas y de respetar y ejercer nuestros derechos, así como de conseguir que los demás también los respeten, el estado habitual con que nos enfrentamos a las situaciones: con miedo y ansiedad, con autocontrol y decisión, etc. La seguridad en la pareja se refiere a la confianza que tenemos en la otra persona, en sus capacidades e implicación en la relación. ¿Crees que ambos podríais criar juntos a un niño? Esta seguridad difiere de la individual, puesto que la pareja no funciona necesariamente como la suma de la seguridad de cada uno de los dos miembros.

4¿CONFÍAS EN TI MISMO?

La autoestima es el grado en el que nos valoramos y aprobamos nuestra forma de ser. De ella depende la percepción de la pareja como familia y de sus capacidades. Si es insuficiente, anticipamos que no vamos a poder desarrollar

adecuadamente la función de padres. En ocasiones, un bajo grado de amor propio se relaciona con un alto nivel de auto exigencia, situando éste cerca de la perfección. Dado que esta meta es imposible de alcanzar, tenemos sensación de fracaso ante los diferentes retos que se nos presentan, viviendo los errores como fallos difíciles de asumir, dando lugar a un sentimiento de frustración que nos hunde. En el caso de parejas con este perfil, suelen aparecer pensamientos controladores: pretenden dar al niño un entorno perfecto en el que todo esté organizado al cien por cien, con una baja tolerancia ante los imprevistos y los problemas cotidianos.

5¿Y TU VIDA PROFESIONAL?

Muchas mujeres deben elegir entre ser madres y ascender profesionalmente, es decir, entre su vida familiar y profesional. Esto significa renunciar, al menos en parte, al esfuerzo realizado durante un tiempo (estudios, carrera, formación). Lo ideal es poder compatibilizar ambas áreas, buscando la implicación de la pareja en el cuidado del niño, puesto que se trata de una responsabilidad compartida.

Es importante no alimentar el sentimiento de culpa que puede producir seguir trabajando, que a su vez engorda la insatisfacción laboral. Si, por otro lado, bajamos nuestras expectativas profesionales, pueden surgir sentimientos de frustración por no haber sido capaces de alcanzar nuestras metas. A veces, anticipar estas cuestiones genera un estado de crisis dentro de la pareja. Se ha demostrado que no suele dar resultado, ya que el problema queda en el fondo y, antes o después, emerge. Es importante la estabilidad en la relación, ya que la nueva situación va a rebasar nuestros recursos, sobre todo al principio, y es básico que, tanto personalmente como en el terreno sentimental, nos sintamos a gusto. Si tienes dudas, soluciona primero tus problemas conyugales.

6 ¿SABES PEDIR AYUDA?

Antes se tendía a mantener un trabajo estable durante toda la vida, y ahora los periodos de falta de trabajo o de menos ingresos familiares, son más frecuentes: es un factor desestabilizante a la hora de tomar la decisión. Además, el hecho de que trabajen los dos miembros de la pareja hace que el tiempo para dedicar a los hijos se vea muy reducido y sea necesario un apoyo externo, ya sea de los abuelos, hermanos, guarderías, etcétera. En personas con un elevado nivel de exigencia, sentimientos de culpa y preocupación excesiva por la opinión de los demás, se produce la sensación de no ser capaz de hacer frente al futuro, ya que rechazan pedir ayuda, pensando que uno solo debe hacerse cargo de sus responsabilidades: ser autosuficiente.

7 ¿ACEPTARÍAS MÁS RESPONSABILIDADES?

*Tener un hijo significa responsabilizarse de una persona durante **todo** su crecimiento. Esto, sin duda, produce miedo por: inmadurez, inseguridad, temor al futuro y a lo desconocido, etc. Debemos tener en cuenta que no podemos controlar todo lo que nos ocurre, hemos de ser más flexibles y no anticipar catástrofes, pensar que tenemos los suficientes recursos personales para ir resolviendo los problemas de la misma manera que hasta ahora: al estudiar,*

trabajar, etc. Hay que tener en cuenta que las dificultades aparecen de una manera gradual. Solemos pensar en ellas en conjunto, produciéndonos más agobio que si las analizamos individualmente.

8 ¿TE PESA TU PASADO?

Experiencias negativas tales como malos tratos, alcoholismo o ludopatía pueden hacer que se tengan asociadas sensaciones negativas al tener hijos, o que no se desarrolle de una manera positiva el instinto maternal. Nuestras experiencias tempranas en este sentido van a condicionar nuestra manera de enfocar el tema. Tendemos a repetir muchos de los aspectos de la relación con nuestros propios padres o, por el contrario, tendemos a evitarlos a la hora de relacionarnos con nuestros hijos o al plantearnos la posibilidad de tenerlos.

Una experiencia positiva con nuestros padres, en la que haya existido una buena relación a nivel afectivo y un desarrollo adecuado de nuestras habilidades a nivel psicológico para desenvolvernos con seguridad en nuestra vida, nos va a ayudar a enfocar nuestra propia paternidad de una manera apropiada y confiando en nuestras posibilidades para afrontar con felicidad el reto de ser padres. Ansiedad que luego no se corresponde con el real, puesto que la fusión entre lo personal y lo profesional resulta más sencilla de lo que pensábamos. El papel de la mujer como responsable exclusiva del cuidado y educación de los hijos, afortunadamente, cambia con rapidez.

9¿TU PAREJA ES LA ADECUADA?

A veces, uno de los dos no participa de la misma manera que el otro en la decisión de tener un hijo. Como en todas las decisiones compartidas, lo ideal es el consenso, y más cuando se trata de cambiar el estilo de vida de la pareja. Es importante que ambos tengan claras sus posturas y asuman los riesgos. Otras veces, se decide tener un hijo para solucionar una incompatibilidad o una crisis dentro de la pareja. Se ha demostrado que no suele dar resultado, ya que el problema queda en el fondo y, antes o después, emerge. Es importante la estabilidad en la relación, ya que la nueva situación va a rebasar nuestros recursos, sobre todo al principio, y es básico que, tanto personalmente como en el terreno sentimental, nos sintamos a gusto. Si tienes dudas, soluciona primero tus problemas conyugales.


VIVIR ES CAMINAR, ES MOVERSE, CADA PASO TE LLEVA A SER MEJOR O PEOR ....TU DECIDES , PREOCUPATE PARA DONDE VAS, Y SI ES NECESARIO,CAMBIA EL RUMBO....SONRIE Y AYUDA A LOS DEMAS!!

Capitulo

2

Sexo

Entender cómo piensan los hombres

Uno de los errores sexuales de la mujer más común es el no entender que su cónyuge piensa en sexo casi todo el tiempo.



Mientras nosotras estamos pendientes de mil cosas, los caballeros ocupan gran parte de su tiempo en pensar en sexo, comida y dormir. Es decir, ellos se ocupan de las necesidades básicas

Los especialistas convocaron a 350 jóvenes universitarios bajo el llamado de participar de una investigación sobre salud de los veinteañeros. Una vez reunido el grupo les hicieron preguntas sobre sexo, comida y sueño. Luego les entregaron a los jóvenes unos contadores de tiros de golf, donde debían marcar

las veces que pensaban en sexo, mientras que otro grupo debía registrar cuando se ocupaba de la comida y el otro cuando pensaba en temas relacionados con dormir.

Cada noche durante siete días los estudiantes anotaron sus registros y luego se los entregaron a los científicos. ¿Qué se descubrió? Que un hombre puede llegar a pensar 388 veces en un día en sexo (menos del 5% de las que indicaba la creencia popular) y que una mujer como máximo lo hará 140 veces.

Ahora bien, esos son los extremos, porque también hubo gente de ambos sexos que pensó sólo una vez en el día en el tema. El promedio fue de 18,6 veces diariamente para los hombres, el doble de la media femenina de 9,9.

Ahora, muchas dirán que ellos piensan solo en sexo, pero lamento contradecirlas, los números de los pensamientos sobre sexo están muy cerca de los pensamientos sobre comidas o sueños que referían los caballeros, es decir la conclusión es una sola. Ellos ocupan el doble del tiempo que nosotras en pensar cómo satisfacer necesidades básicas.

“La mayor diferencia entre el cerebro masculino y el femenino es que el área de interés sexual es 2.5 veces más grande en los hombres. Al comienzo de la adolescencia, los varones producen de 200% a 250% más testosterona que en su niñez lo que provoca un incremento de su interés sexual y hace casi imposible que dejen de pensar en ello”, explica la psiquiatra Louann Brizendine en su libro El cerebro femenino.

Es decir, los hombres piensan más en sexo por la cantidad de testosterona que poseen, que en el cerebro femenino es de 10 a 100 veces inferior. Lo que sí hace la diferencia es el poder de un abrazo: un abrazo de 20 segundos activa el lanzamiento de oxitocina, hormona de la atracción, en el cerebro femenino (esta hormona se segrega también durante el parto) y produce que se establezca una gran confianza con la persona que está abrazándola.

La científica explica que “el área de ‘defensa’ del cerebro -núcleo premamilar dorsal- es más grande en el cerebro masculino y contiene circuitos especiales que detectan desafíos territoriales. La amígdala, que actúa como un sistema de alarma contra amenazas, miedo y peligro, es también más grande en los varones, lo que hace que estén más alerta ante amenazas territoriales”.

“Entretanto, el área de ‘compasión’ -sistema de neuronas espejo- es más grande y activa en el cerebro femenino, por lo que las mujeres son más empáticas y más receptivas a las emociones de otros. A ellas se les facilita interpretar emociones por medio de expresiones faciales, tono de voz y gestos”, describe la experta.

Por su parte, el neurofisiólogo Francisco J. Rubia explica en su libro El sexo del cerebro que “la identidad y la conducta sexual derivan directamente del sexo cerebral. El sexo genético, el fenotípico –el de los órganos sexuales-, el sexo gonadal –determinado por los testículos y los ovarios-, el sexo genital y el sexo hormonal son fundamentales en la creación del sexo cerebral y éste es a la vez el determinante de los demás sexos”.

Machos y hembras

“El hombre siempre ha buscado sexo”, subraya Voloschín. “A partir de cambios culturales importantes como la liberación sexual de los años `60 se desató. Lo que siempre estuvo oculto, en la penumbra pasó a primer plano. Una explicación posible de esta conducta, que de ninguna manera agota la cuestión, es que el hombre ha sido el proveedor desde los tiempos de las cavernas cuando tenía que salir a buscar, a cazar comida. Hoy tenemos más asegurada la comida, pero el hombre tiene que salir, tiene ir en busca de cosas donde pone el juego el papel de macho”, desarrolla.

Y amplía que “el hombre de cazar animales pasó a cazar lugares de poder, pasó a conquistar territorios. Siempre está en busca de situaciones que refuercen al macho poniéndolo a prueba. Tiene que estar permanentemente en funciones de macho. Esto está muy incrustado en el inconsciente y muy reforzado por lo cultural. El hombre tiene que estar en conquistador, si no es raro, no es normal”, reflexiona el médico.

Las conductas sexuales de hombres y mujeres son distintas pero complementarias. "Se puede pensar que el papel de la mujer, sobre todo lo que se espera de la mujer que, aunque ha cambiado algo sigue inscripto en su inconsciente, es la atención de la casa y de los hijos, lo cual obviamente inhibe, limita su sexualidad", explica Voloschín.

El médico argumenta que "esto es un imperativo en el sentido de que no puede ejercer su sexualidad al estilo de los hombres que sólo piensan en sexo y todo lo metaforizan en sexo porque está más centrada en la tarea de mujer-madre y tiene más inscripto el mandato de cuidar de la casa.

El hombre, por el contrario, tiene el mandato del macho y esto se ha acentuado en estos tiempos en el sentido de que para ser más macho tiene que ser más sexual".

"El hombre cree, casi como un imperativo, que tiene que ejercitar su sexualidad mediante el sexo puro, y hoy gracias al Viagra que le permite el hiperfuncionamiento sexual, puede seguir demostrando que el falo sirve para algo", afirma Voloschín.

¿Está buena?

Sin importar edad, belleza, gracia o condición, esta es la pregunta que los hombres se hacen ante una mujer por conocer. "Las mujeres en una pseudoliberación caen en esa trampa. Las mujeres buscan embellecerse artificialmente, basta ver el número creciente de cirugías plásticas, para aumentar su eroticidad para satisfacer al hombre. La mujer es funcional al deseo masculino y corre el riesgo de convertirse en mujer-objeto", sostiene el especialista.

"Aunque haya un pasaje que tenga que ver consigo misma y en relación con las otras mujeres que la ven, no es ese el fin. El último fin es hacerse más deseable para el hombre. La mujer busca ser deseada, busca ser conquistada. Esto es parte de la naturaleza femenina. Sobre este tema de la femineidad se puede hablar mucho, pero creo que refuerza su condición para estar disponible a la mirada de los hombres ya que el poder de la imagen es fabuloso", agrega Voloschín.

Y destaca que "si bien ya no está tan metida en la casa, cuando sale si puede va al cirujano plástico o al gimnasio no por una tema de salud física sino con una pretensión estética funcional a ese falocentrismo. Creo que la mujer desde el género, no defiende su lugar, no sabe cuál es su lugar, no está educada para saber cuál es su lugar y cae en la trampa".

Los hombres miran a las mujeres como potenciales objetos sexuales y las mujeres miran a los hombres más conectadas al mundo de los afectos. Para una mujer un beso simboliza un encuentro y para un hombre el paso inicial para tener sexo. "Las mujeres parten de algo más ideal. De la voz de una persona o de su imagen integral. Hay un intento por valorar por otras cosas, pero el punto de partida es muy parecido al del hombre, no se distingue prácticamente", desarrolla Voloschín.

Y agrega que "los hombres miran pechos, caderas y traseros, pero la mujer se hace funcional a eso. Muestran lo que saben que el hombre va a mirar. Trata de erotizarlo. Son trampas. Ofrecen la promesa de un placer infinito, maravilloso, pero si tuvieran claro que es nada más que un juego, deja de ser trampa. El problema es que el hombre apuesta una cierta realización sobre la creencia de que tiene la mejor `mercadería´ a su disposición".

En resumen, el cerebro humano es la mejor máquina de aprendizaje del mundo. Los seres humanos tenemos la habilidad de hacer grandes cambios en nuestras vidas. Sin embargo, hay diferencias indiscutibles entre el hombre y la mujer que no son posibles de cambiar. "Es preferible afrontar estas diferencias que combatirlas o ignorarlas. El mejor consejo para que una mujer haga las paces con el cerebro masculino es dejando que el hombre sea un hombre", aduce Louann Brizendine.



Divertida caricatura que ironiza sobre qué piensan hombres y mujeres.

Fuentes: *El cerebro femenino*, de Louann Brizendine; *El sexo del cerebro,* de Francisco J. Rubia; *Sexo en el cerebro,* de Deborah Blum.

Orgasmo y sexualidad

William Masters y la trabajadora social Virginia Johnson diferenciaron 4 fases de respuesta a la estimulación sexual humana: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El Orgasmo en sí es el deseo más profundo que mujeres y hombres buscan desde que se transforman en seres sexualmente activos. El orgasmo es la penúltima fase del ciclo de la respuesta sexual, consistente en un breve episodio de liberación física que sucede al aumento previo de la tensión muscular, de la congestión sanguínea pélvica y de la sensación corporal de excitación con percepción subjetiva de este clímax. Esta liberación energética se evidencia por descargas musculares rítmicas a nivel genital y perineal, aunque también comprometen en su sensación al resto del cuerpo. Estas contracciones son sumamente placenteras para ambos sexos y producen una sensación de alivio y relajación.



La **sexualidad humana** representa el conjunto de comportamientos que conciernen la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual. Al igual que los otros primates, los seres humanos utilizan la excitación sexual con fines reproductivos y para el mantenimiento de vínculos sociales, pero le agregan el goce y el placer propio y el del otro. El sexo también desarrolla facetas profundas de la afectividad y la conciencia de la personalidad. En relación a esto, muchas culturas dan un sentido religioso o espiritual al acto sexual, así como ven en ello un método para mejorar (o perder) la salud.

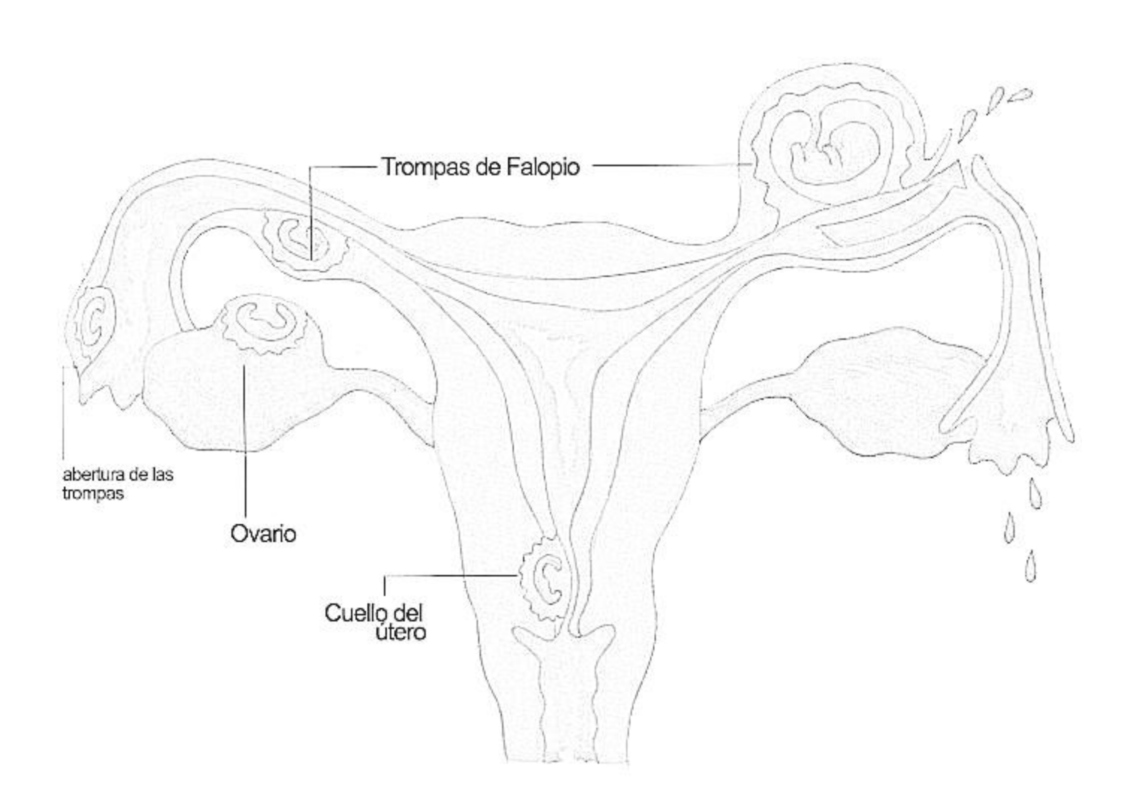
Todo aquello que hagas en pareja, con sentido de Amor, y de un mutuo acercamiento, es parte de esa estructura que estas construyendo. Abre tu corazón y tus sentimientos, Ama intensamente, no te limites por prejuicios sin ningún significado. El Amor, en cada una de sus facetas es inmensamente hermoso y lleno de momentos buenos y malos, incomparables, y satisfactorios. Se construye en pareja, y con quien Amas. No es solamente tener Sexo, lo que de por si, cuando se practica con quien se Ama, es el mejor de los afrodisiacos. Es el compartir, el quererse, sin límites y sin barreras.

Capitulo

3

El embarazo

Debes Conocerte primero



Síntomas de embarazo

Si la mujer tiene intención de quedar embarazada y no le viene el período, puede sospechar que lo está. Quizá al principio la mujer no note otros cambios

aparte de la falta del período, pero el aumento de la actividad hormonal confirmará el embarazo con uno o más de los indicios físicos siguientes:

- *náuseas*
- *cambio en los gustos: quizá no soporte el alcohol o el café*
- *preferencia por ciertas comidas*
- *cambio en los senos; quizá sienta hormigueo*
- *necesidad de orinar con más frecuencia*
- *cansancio a cualquier hora del día; quizá se sienta mareada*
- *aumento del flujo vaginal*
- *cambios impredecibles de las emociones*
- *exceso de salivación*

Se denomina gestación, embarazo o gravidez (del latín gravitas) al período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto. Comprende todos los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno, así como los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto, como la interrupción de los ciclos menstruales, o el aumento del tamaño de las mamas para preparar la lactancia.

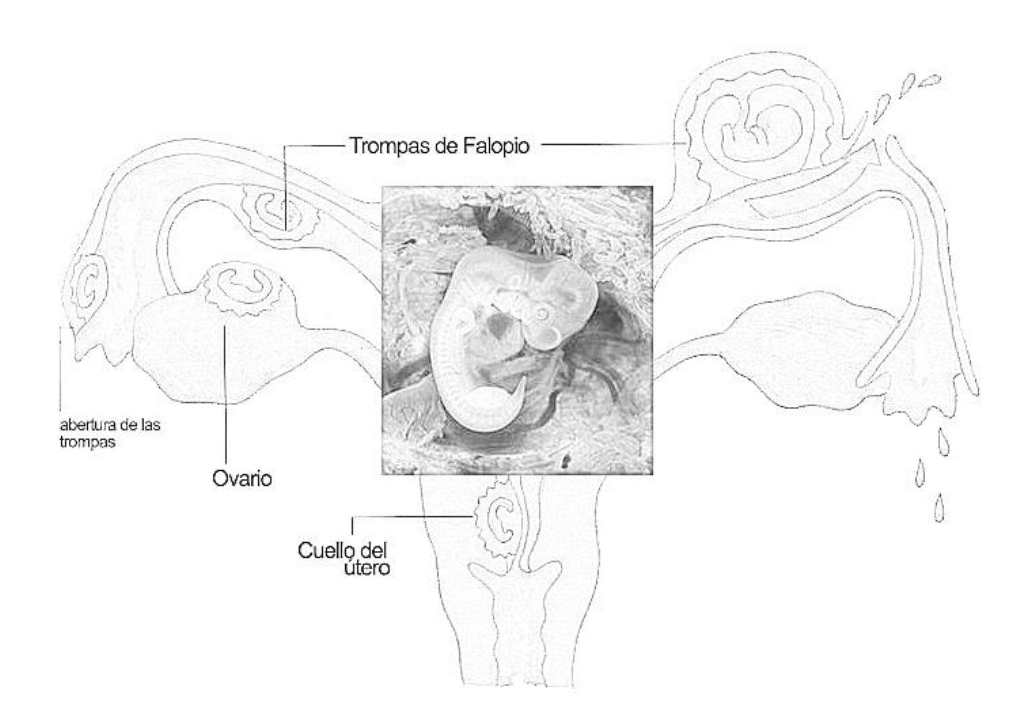
En la especie humana las gestaciones suelen ser únicas, aunque pueden producirse embarazos múltiples. La aplicación de técnicas de reproducción asistida está haciendo aumentar la incidencia de embarazos múltiples en los países desarrollados.

El embarazo humano dura unas 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación (aproximadamente unos 9 meses). El primer trimestre es el momento de mayor riesgo de aborto espontáneo; el inicio del tercer trimestre se considera el punto de viabilidad del feto (aquel a partir del cual puede sobrevivir extra útero sin soporte médico).

Confirmación del embarazo

Se puede detectar la hormona del embarazo denominada gonadotropina coriónica humana (GCH) en mínimas cantidades en la orina. Los test de embarazo que se compran en las farmacias tienen una fiabilidad del 95% y pueden confirmar el embarazo al cabo de unos días de la falta del último período.

Un análisis de sangre puede desvelar la presencia de las hormonas del embarazo al cabo de pocos días de la última ausencia de período



De acuerdo a su desarrollo, el embarazo se suele dividir en tres etapas de tres meses cada una, con el objetivo de simplificar la referencia a los diferentes estados de desarrollo del feto.

A través de toda la gestación se van realizando controles de seguimiento, pero la más importante es el primero, que es también el más extenso. En esta se lleva a cabo un interrogatorio o anamnesis extensa, con el objetivo de conocer los antecedentes patológicos de la embarazada y de los familiares, además de un examen físico completo. También se le indican los primeros análisis dentro de los que se incluyen:

Hemoglobina
Electroforesis de hemoglobina para determinar la existencia o predisposición de anemia falciforme
Sífilis
HIV
Grupo sanguíneo
Talasemia
Rubéola
Fibrosis quística

Hepatitis B y C
Orina
Glucemia
Detección de marcador múltiple (análisis triple)
Muestra de vellosidad coriónica
Amniocentesis
Determinaciones especiales para descartar malformaciones y enfermedades congénitas como el alfa-fetoproteína
En dependencia del tiempo de gestación y ante alguna sospecha se le realizará ultrasonografía.Frecuencia de las consultas Está en dependencia de la categorización del embarazo, de alto o bajo riesgo. En este último caso se puede seguir este cronograma Cada cuatro o seis semanas, a partir del primer mes hasta el séptimo mes de embarazo (las primeras 28 semanas)
Cada dos o tres semanas en el octavo mes (desde la semana 28 hasta la 36)
Todas las semanas en el noveno mes (desde la semana 36 hasta el parto)
El objetivo principal de la atención prenatal orientada es ayudar a las mujeres a mantener embarazos normales a través de:

- ***La identificación de condiciones de salud preexistentes***
- *Como parte de la evaluación inicial, el personal de salud que realiza la consulta o control -médico o enfermera capacitada en obstetricia - conversa con la mujer y examina las señales de condiciones crónicas y enfermedades infecciosas. Las condiciones de salud preexistentes como VIH, malaria, sífilis y otras enfermedades de transmisión sexual, anemia, enfermedades cardíacas, diabetes, desnutrición y tuberculosis, pueden afectar el resultado del embarazo, requieren tratamiento inmediato y generalmente se necesita un nivel más intenso de control y atención de seguimiento durante el curso del embarazo*
- ***La detección temprana de complicaciones que surgen durante el embarazo***
- *En los controles se examina y conversa con la mujer para detectar problemas de embarazo que podrían necesitar tratamiento y un control más estricto. Las condiciones tales como la anemia, la hemorragia vaginal, trastornos de hipertensión del embarazo y crecimiento anormal del feto o posición anormal del feto después de las 36 semanas, pueden ser o convertirse en un peligro de muerte si se dejan sin tratamiento.*

El sistema circulatorio de la embarazada

- *El sistema circulatorio de la embarazada también sufre pequeñas transformaciones durante el embarazo, modificándose para adaptarse a la nueva vida que se va gestando. La misión de la sangre de la madre durante el embarazo es suministrar las sustancias necesarias para el*

desarrollo del feto y eliminar los desechos, utilizando como intermediario un órgano que se crea ex profeso durante el embarazo: la placenta

La sangre

- *Durante la gestación, todos los vasos sanguíneos se dilatan y el volumen de sangre materna aumenta en un litro y medio aproximadamente: pasa de 4 a 5 o 6 litros. Los glóbulos rojos quedan así disueltos en una mayor cantidad de plasma -parte liquida de la sangre. Como las necesidades de hierro aumentan, para prevenir una anemia por carencia de este elemento, se prescribe a la futura madre un suplemento durante el curso del embarazo.*

Las venas

- *El crecimiento del útero dificulta a veces el retorno de la sangre desde los miembros inferiores hacia el corazón; las piernas tienen tendencia a hincharse y existe riesgo de aparición de varices. Si la vena cava inferior, que devuelve la sangre al corazón, queda comprimida por el útero, se pueden sufrir molestias, especialmente cuando se está acostada sobre la espalda. Para evitarlas, basta con desbloquear dicha vena: lo mejor es acostarse sobre el costado izquierdo, ya que la vena cava inferior pasa a la derecha del útero.*

El pulso

- *La frecuencia cardiaca se acelera entre 10 y 15 latidos por minuto, incluso durante el sueño, y algo más en caso de que sean gemelos. Suele oscilar entre 60 y 90 latidos por minuto. El gasto cardiaco aumenta en un 30 0 un 50% desde el final del primer trimestre hasta el final del embarazo. El corazón late más deprisa porque tiene que bombear más sangre y todo el sistema cardiovascular se adapta a los esfuerzos adicionales que inevitablemente hay que realizar durante el embarazo.*

La tensión arterial

- *La tensión arterial baja ligeramente durante los dos primeros trimestres del embarazo porque los vasos sanguíneos están dilatados. Al acercarse el final del mismo, la tensión vuelve a sus valores anteriores (de antes del embarazo), pero no debe sobrepasar el valor 14/9.*

Durante el primer trimestre el riesgo de aborto es mayor (muerte natural del embrión o feto). Esto tiene mayor incidencia en embarazos conseguidos mediante fecundación in vitro, ya que el embrión implantado podría dejar de desarrollarse por fallos en los cromosomas heredados de los gametos de sus progenitores.



Durante el segundo trimestre el desarrollo del feto puede empezar a ser monitorizado o diagnosticado.



El tercer trimestre marca el principio de la viabilidad—aproximadamente después de la semana 25— que quiere decir que el feto podría llegar a sobrevivir de ocurrir un parto prematuro, parto normal o cesárea.

EMBARAZOS DE RIESGO

Se define un embarazo de bajo riesgo aquel que presenta evidencias de tener las condiciones óptimas para asegurar el bienestar a la madre y el feto y carece de antecedentes patológicos o epidemiológicos que aumenten la probabilidad de que la madre o el feto desarrollen una enfermedad.

Los embarazos de alto riesgo se dividen en tres tipos:

- *Alto Riesgo Tipo I: La embarazada se encuentra en buen estado de salud pero presenta uno o más factores de riesgo epidemiológico, tales como el analfabetismo, pobreza crítica y desempleo familiar, tabaquismo y/o alcoholismo, un embarazo no deseado, etc.*
- *Alto Riesgo Tipo II: La embarazada se encuentra en buen estado de salud pero presenta uno o más antecedentes de patologías ginecológicas u*

obstétricas, tales como bajo peso al nacer, incompatibilidad Rh, preeclampsia o eclampsia o una cesárea anterior, entre otros.

- *Alto Riesgo Tipo III: La gestación ocurre en mujeres con enfermedades de base, tales como diabetes, placenta previa, preeclampsia o eclampsia, VIH, etc.*



LOS MOVIMIENTOS DEL FETO

La primera «actividad» que realizará el futuro bebé son unos *pequeños latidos cardiacos, regulares y rápidos, que se manifiestan por primera vez alrededor de la semana 4 del embarazo. Ya a partir de la semana 7, el embrión comienza a moverse. Primero se trata de vibraciones del cuerpo y de las extremidades y, luego, de ondulaciones o contorsiones del conjunto del cuerpo. Estos movimientos son espontáneos, independientes de cualquier tipo de estímulo. Hacen que el embrión se desplace, aunque de forma imperceptible para la madre; alcanzarán mayor complejidad a partir de la semana 10.*



Más adelante, las ecografías permiten observar otros movimientos del futuro bebé, más imperceptibles pero igualmente vitales. A partir de la semana 15 aparecen los primeros movimientos similares a los de una actividad respiratoria: dilataciones y contracciones de la caja torácica. Irregulares e intermitentes, se ven interrumpidos por suspiros e hipo (movimientos bruscos del tórax y el abdomen del feto). Este hipo, cuya frecuencia será mayor durante el tercer trimestre, es un fenómeno regular y normal; dura de uno a veinticinco minutos y se repite hasta seis veces al día.

Hacia el tercer mes los músculos y las articulaciones se han desarrollado y el feto puede mover los brazos y las piernas de forma independiente. Aparecen entonces las famosas "pataditas" que tanta ilusión hacen a las mamás.

En la segunda mitad del embarazo, también se distinguen periodos de intensa actividad y otros de tranquilidad que parecen corresponderse con el sueño del feto. Durante el tercer trimestre, el feto duerme al mismo tiempo que su madre y también mientras ésta hace la digestión. En contrapartida, demuestra una mayor actividad física cuando su madre está sometida a una emoción 0 tiene estrés. De igual forma, reacciona moviéndose a los estímulos exteriores que llegan hasta sus órganos de los sentidos, como por ejemplo un portazo.

Las mamás veteranas suelen percibir con mayor facilidad los movimientos tempranos y suaves que las mamás primerizas. Esto se debe a que las mujeres que ya han tenido otros embarazos son capaces de distinguir mejor entre estas sutiles pataditas y otros movimientos intestinales, como los que son provocados por los gases.

Tu estructura física también puede afectar tu habilidad para distinguir entre un codazo de tu pequeñín y las quejas de tu hambriento estómago. Las mujeres más delgadas suelen sentir los movimientos del bebé más temprano y más a menudo que las más gorditas

¿Qué es lo que se siente?

Muchas mamás describen esta sensación como palomitas de maíz reventando, un pez nadando de un lado a otro, o una mariposa aleteando en su barriga. Las primeras veces, seguramente ignorarás esos leves toques y movimientos, y los atribuirás al hambre o a los gases. Pero a medida que los sientas con más

frecuencia empezarás a notar la diferencia. Será más fácil distinguir esos primeros movimientos cuando estés tranquilamente sentada o acostada.

¿Con qué frecuencia debería notar los movimientos?

Al principio, las pataditas serán pocas y espaciadas. Es posible que notes varios movimientos un día y ninguno al día siguiente. Aunque el bebé se mueve y patea con regularidad, muchos de sus saltitos y sacudidas no los podrás sentir aún. Más adelante, en el segundo trimestre del embarazo, estos movimientos serán más intensos y regulares, y te darán la certeza de que todo marcha bien.

Si caes en la tentación de comparar tus sensaciones y las de otras embarazadas, no te asustes si no sientes lo mismo que tus amigas. Cada bebé es diferente en su modo de moverse, y no hay un patrón de movimiento ideal. Lo importante es que su nivel de actividad no cambie demasiado, con eso sabrás que lo más probable es que todo vaya bien.

¿Debo anotar los movimientos del bebé?

Una vez que empieces a sentir las pataditas del bebé con regularidad, fíjate en su frecuencia y avisa inmediatamente a tu doctor si notas una menor cantidad de movimientos. Una reducción en la actividad del bebé podría indicar algún problema, y es posible que el doctor solicite una prueba sin estrés o un perfil biofísico además de un ultrasonido para medir el nivel de líquido amniótico para verificar el bienestar de tu pequeño.

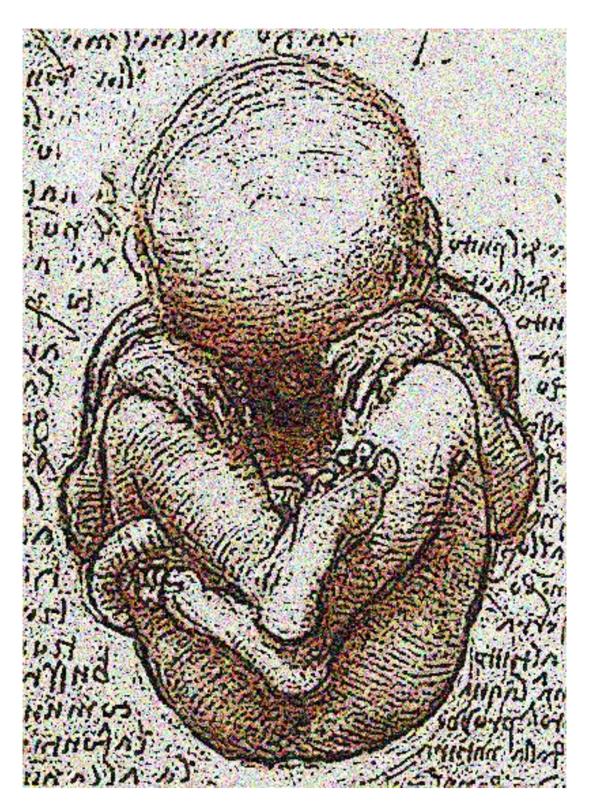
En el tercer trimestre del embarazo algunos doctores recomiendan que todos los días, en un momento dado, cuentes los movimientos del bebé. Hay muchas formas diferentes de anotar esta cantidad y lo mejor es que le pidas instrucciones específicas a tu doctor.

Aquí tienes una de las maneras más comunes de hacerlo: Elige una hora del día en la que sabes que tu bebé suele estar muy activo (lo ideal es que sea la misma hora todos los días). Siéntate cómodamente o acuéstate de costado en un lugar tranquilo para que no te distraigas. Anota el tiempo que tardas en sentir diez movimientos, que pueden ser pataditas, espasmos, sacudidas, volteos o cualquier otra clase de movimiento concreto. Si no sientes por lo menos diez movimientos en un periodo de dos horas, deja de contar y llama a tu doctor o partera.

Cambios en el cuerpo de la mujer: cambios hormonales

El embarazo va acompañado de complejos procesos hormonales que permiten al organismo de la embarazada adaptarse a sus nuevas necesidades. Dos hormonas son las principales causantes de estos cambios: la progesterona y los estrógenos. Producidas por los ovarios cuando la mujer está en estado y por la placenta durante el embarazo, estas hormonas son esenciales en la vida sexual y genital de la mujer.

El equilibrio entre estas hormonas permite la implantación del huevo en el útero; también son estas hormonas las que garantizan la supervivencia del feto gracias a su acción sobre los músculos lisos, como el útero, que impide las contracciones uterinas durante el embarazo. La única hormona que sólo se segrega a lo largo del embarazo es la hormona gonadotropina coriónica, que interviene en el mantenimiento del cuerpo amarillo al principio del mismo. A lo largo de la gestación, entrarán en juego otras hormonas, como la prolactina, que activa la modificación de los pechos con vistas a la lactancia, y la oxitocina, bajo cuya influencia se desencadenara el parto.



La adaptación del metabolismo

Las transformaciones químicas que, durante el embarazo, permiten al organismo satisfacer las necesidades de energía, reparar y producir nuevos tejidos y elaborar sustancias vitales no son tan espectaculares como las mencionadas más arriba. Sin embargo, son fundamentales,

tanto para la madre como para el futuro bebé. La alimenticios adquiere en este punto toda su importancia porque de ella dependen las aportaciones de calcio, proteínas, hierro, vitaminas, grasas, etc., que necesita el futuro hijo para pasar de un grupo de células a convertirse en un ser humano de más de 3 kilos en el momento del parto. El agua, la sal, los lípidos (grasas), los azúcares y las proteínas se transforman para suministrar al feto los elementos nutritivos que puede asimilar su propio metabolismo.

Sexo durante el embarazo?

El sexo en el embarazo es más común de lo que se cree. Se tiende a pensar que el apetito sexual de las mujeres en esta etapa disminuye y, hasta cierto punto es real. Durante las primeras semanas de gestación, alrededor del 54% de las mujeres ven que el deseo sexual desaparece por las náuseas y otros síntomas. Pero a esto se suman viejos tabús y otros miedos que nos hacen creer que el sexo durante esta etapa es perjudicial. Realmente, este deseo depende del trimestre, pero también de cada mamá. Además, ni la mamá ni el bebé corren riesgos. De hecho, puede ser beneficioso para ambos. Excepto en el caso de un embarazo de riesgo o cuando el médico contraindique las relaciones vaginales, debes disfrutar del sexo.

En el primer trimestre, algunas mujeres no quieren hacer el amor por los malestares habituales de esta etapa. En cambio, otras tienen más deseos sexuales, especialmente por los cambios en la sensibilidad genital que provocan los cambios hormonales.

Con el cuarto mes de gestación, a partir de la semana 14, el cuerpo ya se ha habituado y, cargado de hormonas, multiplica la libido de la mujer. Desde entonces y hasta el sexto o séptimo mes, la mujer puede tener la actividad sexual que quiera. Incluso las hay que pueden excitarse con más facilidad y rapidez. Aumenta la hinchazón de los labios mayores y menores y también la lubricidad de la vagina, por lo cual, el acto sexual puede llegar a ser más placentero, alcanzando en ocasiones el multiorgasmo.

Del sexto mes en adelante, con la semana 24, algunas parejas practican menos sexo porque incomodidad o por preocupación. Pero la mayoría continúan con su vida sexual normal. En los últimos meses, el orgasmo resulta más beneficioso que nunca para la premamá y su futuro hijo.

Beneficios

Una buena sexualidad durante el embarazo prepara el cuerpo para un parto vaginal, los músculos de la vagina se ejercitan durante una relación sexual y mejoran su tono muscular para el momento del nacimiento. Además, con el ejercicio, el bebé recibe más oxígeno, lo cual le ayuda a estar más sano.

Tu hijo no notará nada, excepto tu palpitación más rápida y tu respiración acelerada. A menos que tú embarazo sea complicado, no debes preocuparte por el pequeño. La membranas ovulares y el líquido amniótico le protegen y además, el cuello del útero está cerrado con un moco protector hasta que rompes aguas.

Embarazos de riesgo

Si tu embarazo está considerado de alto riesgo o surgen situaciones especiales que podrían complicar tu situación, el médico te sugerirá espaciar o abandonar las relaciones sexuales.

10 claves para perder el miedo al parto

Cuanto menos miedo sientas, mejor preparado estará tu cuerpo para el parto. El temor al dolor hace que los músculos estén más tensos y produce respuestas fisiológicas como más sudor y palpitaciones. En cambio, aliviando el temor, evitas todo esto y el útero vuelve a funcionar normalmente, así que conseguirás que el dolor disminuya. El temor a que el bebé sufra también es muy común. Para estar tranquila es básico que tengas confianza en tu médico, que tengas en cuenta todo lo que ha avanzado la medicina y, sobretodo, que tu cuerpo está naturalmente preparado para dar luz.

1. **Infórmate**. Debes conocer cada fase del parto, aprender a distinguir las contracciones verdaderas de las que no lo son y saber cómo se practica una cesárea porque nunca se sabe si la necesitarás. Pide información sobre las complicaciones más frecuentes en los partos y cuáles son las posibles soluciones a aplicar. De esta manera, adquieres una mayor conciencia de tu cuerpo y no tendrás ninguna duda de que estás preparada para dar a luz a tu hijo.
2. **Comunicación**. Puedes preguntar tus dudas a los médicos e intercambiar consejitos con otras embarazadas. Comparte tus miedos con tu pareja, familiares y amigos.
3. **No seas pesimista cuando sabes que todo va bien**. Fuera paranoias. Las pruebas de diagnóstico prenatal, los análisis y las ecografías que te han hecho durante el embarazo deberían tranquilizarte. Apenas el 3% de los recién nacidos presentan algún problema.
4. **Prepárate físicamente**. Debes ejercitar, sobretodo, los músculos de las piernas y los glúteos. Esto te ayudará a estar en la mejor forma para el parto.
5. **Resuelve tus dudas sobre la epidural**. Es importante recabar información sobre la anestesia epidural, una opción si quieres aliviar el dolor del parto.
6. **Sé optimista**. Está comprobado que las mujeres pesimistas tienen partos más dolorosos. En cambio, si piensas en positivo, la experiencia de dar a luz se hace mucho más llevadera. Si tienes esta actitud, liberas más oxitocina, una hormona que te ayuda a olvidar el dolor y conectar con tu pequeño.
7. **Se realista y fuerte si la situación se tuerce**. Si algo va mal, debes hacerte a la idea y poner todo de tu parte para que el parto siga adelante.

8. **Pierde el miedo al parto prematuro**. Si tu parto se adelanta, mantén la calma y confía totalmente en tu médico: hará lo que sea mejor para ti y para el bebé, ya sea ponerte oxitocina para favorecer las contracciones, practicar una cesárea o utilizar instrumental para extraer al niño. Sólo un 10% de los partos se adelantan a la fecha prevista. El parto prematuro es aquel que ocurre antes de la semana 37 del embarazo. Pero aquellos bebés que nacen a partir de la semana 30 hoy en día tienen muchas posibilidades de salir adelante. Sólo tiene que llevar un control riguroso en la incubadora para evitar algunos riesgos de salud. Será duro dejar al bebé en el hospital, pero debes pensar que estará en las mejores manos.

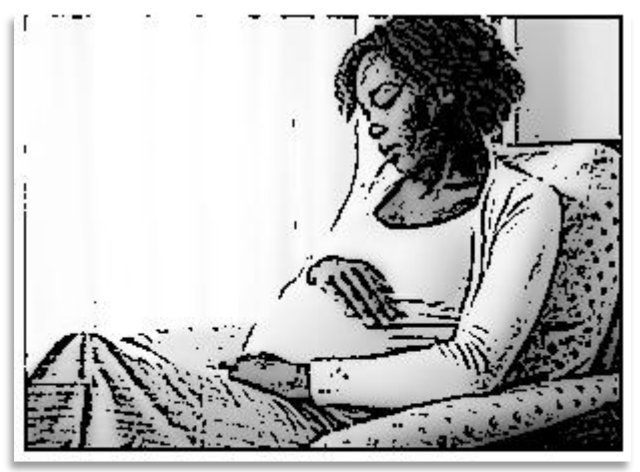


9. **Tranquila**. Es difícil quedarse en blanco. Lo que has aprendido Leyendo e informándote saldrá de manera natural. Si de verdad Tu mente se queda en blanco, sigue las indicaciones del ginecólogo y de la matrona.
10. **El secreto está en la relajación.** Debes aprender a relajarte para pasar todo tu embarazo y, especialmente para el parto. Si no tienes suficiente con las clases preparto, puedes apuntarte a clases, de yoga, de natación… Controlar los nervios y perder el miedo hará que tu parto sea mucho mejor.

Complicaciones frecuentes durante el embarazo

Desprendimiento de la placenta

Antes de que el bebé nazca, la placenta se puede despegar de la pared del útero como consecuencia de una hemorragia en la zona. Los síntomas son un fuerte dolor en el abdomen acompañado, a veces, por una hemorragia oscura a través de la vagina. Se asocia a preeclampsia (hipertensión arterial en algunas embarazadas) y suele ocurrir en el tercer trimestre. Puede llegar a ser grave, ya que la parte de placenta desprendida deja de aportar oxigeno al bebé, así que, una vez diagnosticado el problema, debería hacerse una cesárea urgentemente.



Preeclampsia

La Preeclampsia es la hipertensión arterial provocada por el embarazo. Se da porque la placenta crea sustancias que contribuyen a obstruir la arterias. Algunas señales de preeclampsia son: presión sanguínea elevada, hinchazón que no desaparece y una cantidad excesiva de proteínas en la orina.

Tener la tensión alta no significa necesariamente sufrir preeclampsia. Tu médico la controlará en cada consulta y sólo cuando haya una descompensación preocupante podríamos hablar de esta enfermedad.

En la mamá puede provocar crisis hipertensivas, insuficiencia hepática o renal, alteraciones de la coagulación y hasta cuadros convulsivos o comatosos llamados eclampsia. En el bebé puede producir una disminución de su crecimiento u otras complicaciones como el desprendimiento placentario.

Placenta previa

Ocurre cuando la placenta se sitúa por sí sola delante de la cabeza del bebé y tapa el orificio del cuello del útero. Esta situación es frecuente hasta las 20 semanas de embarazo. Sin embargo, si hacia la fecha del parto, la placenta continúa ubicada en este lugar, el parto vaginal se hace imposible y hay que recurrir a la cesárea. Puede aparecer sangrado, que a veces es normal. Pero si la hemorragia es abundante, debe tratarse de forma inmediata.

Rotura prematura de bolsa

La 'rotura de la bolsa' consiste en la pérdida de líquido amniótico por los genitales sin estar de parto. Cuando la bolsa se rompe, los gérmenes que están en el cuello del útero y la vagina pueden invadir el líquido amniótico y pueden provocar una infección en el bebé. Si crees que la bolsa se ha roto debes acudir inmediatamente a un especialista. Un examen vaginal te lo confirmará o te lo

desmentirá. Muchas veces, la salida de líquido a través de la vagina es simplemente incontinencia o abundante flujo vaginal.
Si la rotura se produce antes de la semana 32, tu médico intentará prolongar unas semanas el embarazo porque el riesgo de prematurez es mayor que el de infección fetal. Te recomendará reposo, y probablemente te recete una medicación para acelerar la maduración de los pulmones del bebé y antibióticos. Además, te hará una serie de pruebas para diagnosticar signos de infección. Si se confirma la presencia de alguna infección, te provocarán el parto con el fin de evitar mayores riesgos para el bebé. Sólo ocurre en un 2% de embarazos.

Erupciones cutáneas

Las más comunes son el herpes gestacional y la urticaria. El término herpes es confuso, porque el problema no está causado por un herpesvirus ni por ningún otro virus. Se cree que la causa del herpes gestacional son ciertos anticuerpos anormales que reaccionan contra los tejidos del propio cuerpo. Este herpes está formado por ampollas llenas de líquido y provoca un intenso picor.
Con la urticaria, aparecen manchas, casi siempre en el abdomen, rojas, irregulares, planas o ligeramente abultadas que producen un intenso picor en el abdomen. A veces tienen diminutas ampollas también.
Para tratar los dos tipos de erupción están los corticoides, que se aplican con una crema o se administran por vía oral en los casos más graves.

Vómitos excesivos (hiperemesis gravídica)

El exceso de vómitos durante el embarazo, a diferencia de las habituales náuseas matutinas, es la presencia de vómitos extremadamente graves que causan deshidratación e inanición.



Se desconoce la causa de los vómitos, pero los factores psicológicos pueden influir mucho. Cuidado porque la deshidratación puede provocar una hemorragia en la retina de los ojos, peligrosas alteraciones en la sangre o lesiones en el hígado.
Si tus vómitos son exagerados, debes ser hospitalizada. Te subministrarán líquidos de glucosa o vitaminas por vía intravenosa. Y te impedirán comer y beber al menos en 24 horas. Si los necesitas, te proporcionarán fármacos contra las náuseas y sedantes. Cuando se supera la deshidratación, se puede empezar a comer poco a poco.

Infecciones respiratorias virales (contagiosas)

Son enfermedades contagiosas que pueden afectar a la respiración y causar otros síntomas. Las más comunes en el embarazo son gripe, resfriado, varicela, eritema infeccioso, citomegalovirus (CMV) y la rubéola (también llamada sarampión alemán).

Anemia

La anemia es una disminución de la concentración de hemoglobina en la sangre. Los síntomas en la mamá pueden ser cansancio, falta de aire y falta de energía. El bebé no se verá afectado por esto. La causa más común es el déficit alimentario. Hay que comer más. Te recomendarán comidas ricas en hierro, zumos de cítricos y a veces comprimidos con hierro y ácido fólico. Si el nivel de hemoglobina desciende de forma alarmante, será necesaria una transfusión de sangre.

Embarazo ectópico

Ocurre cuando el feto se desarrolla fuera del útero, ya sea en la trompa de Falopio, en el canal cervical o en la cavidad pélvica o abdominal. Un embarazo ectópico constituye un riesgo para la vida y debe ser extirpado lo antes posible.

Los síntomas de un embarazo ectópico son pequeñas pérdidas de sangre por la vagina y dolores abdominales como los calambres.

Diabetes gestacional

Las hormonas de la placenta pueden desarrollar una diabetes en la época del embarazo. El tratamiento de la diabetes gestacional es una dieta muy estricta en lo que a hidratos de carbono se refiere. Pocas veces son necesarias las inyecciones de insulina. La mujer que haya pasado por una diabetes en el período de la gestación debe someterse a un control riguroso. Tiene riesgos de padecer diabetes en años posteriores al parto o volver a tenerla en siguientes embarazos.

Rh

La incompatibilidad de Rh es la incompatibilidad del grupo Rh entre la sangre de la madre y de su feto. Como resultado, la mujer puede producir anticuerpos contra los glóbulos rojos del feto. Los anticuerpos ocasionan la destrucción de un número más o menos importante de estos glóbulos produciendo en ocasiones la denominada enfermedad hemolítica del recién nacido, una variedad de anemia. Para intentar combatir esta anomalía hay diferentes procedimientos que varían según la gravedad. Se pueden inyectar anticuerpos anti-Rh en la madre Rh-negativo. En ocasiones, se administra al feto una transfusión de sangre intrauterina. Sólo en algunos casos se le practicarán transfusiones al bebé una vez haya nacido.

Polihidramnios y oligoamnios

Llamamos polihidramnios al exceso de líquido amniótico. En ocasiones, este exceso será normal: cuando el bebé sea grande o cuando el embarazo sea múltiple. Pero también puede ser consecuencia de una enfermedad de la madre como la diabetes o una enfermedad del bebé como las llamadas malformaciones congénitas. Los oligoamnios son lo contrario, la disminución de la cantidad de líquido amniótico. Se recomienda reposo para evitar el parto prematuro. Si hay dificultades respiratorias, puede realizarse un drenaje del exceso del líquido mediante una punción con un catéter intra-amniótico.

Retraso del crecimiento intrauterino (RCIU)

Hablamos de retraso del crecimiento intrauterino cuando un bebé no está creciendo dentro del útero a la velocidad normal. Al nacer, estos bebés suelen tener poco peso y es probable que necesiten quedarse más tiempo de lo normal en el hospital. Sin embargo, alcanzan el tamaño normal alrededor de los 2 años de edad. Por lo general, estos bebés tienen un peso bajo al nacer. La mayoría de los casos de RCIU están fuera de control de la mamá. Eso sí, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas pueden desencadenar este crecimiento retardado. Abandona estos hábitos.



Embarazo múltiple



El embarazo múltiple es un que embarazo se considera de mayor riesgo porque se asocia a parto prematuro y desarrollo de preeclampsia. Además es importante diferenciar si los bebés son gemelos o mellizos. Los gemelos pueden compartir la placenta o la bolsa, lo cual puede complicar el desarrollo durante el embarazo y el parto.

Aborto

Un aborto (espontáneo) es la pérdida de un feto por causas naturales antes de las 20 semanas de embarazo. En cambio, se denomina feto muerto a la pérdida del mismo por causas naturales después de las 20 semanas de embarazo.
Antes de un aborto, la mujer habitualmente sufre pérdidas de sangre poco cuantiosas hasta que tiene una hemorragia más evidente junto a secreción vaginal. El útero se contrae y la mujer siente un dolor similar a los calambres. Si el aborto continúa, la hemorragia, la secreción y los dolores aumentan. Al final, parte o la totalidad del contenido del útero puede ser expulsado. Cuando sólo se expulsa una parte (aborto incompleto), debe realizarse una dilatación y succión para vaciar el útero.
¿Por qué ocurren los abortos espontáneos?
No se conocen bien las causas que provocan los abortos espontáneos. Sin embargo, la mayoría de ellos ocurre cuando un embarazo no se está desarrollando normalmente y, por lo general, no hay nada que la mujer o su médico puedan hacer para impedirlo.

La mayoría de los abortos espontáneos tiene lugar durante el primer trimestre, es decir, durante las primeras 13 semanas de embarazo. En muchos casos se desconoce la causa. Sin embargo, hay varios factores que pueden contribuir al aborto espontáneo durante el primer trimestre:

- **Anomalía cromosómica en el feto.** *Más del 50 por ciento de los abortos espontáneos que tienen lugar durante el primer trimestre se originan en problemas cromosómicos del feto. Los cromosomas son las estructuras celulares diminutas con forma de filamento donde se encuentran nuestros genes. Cada persona tiene 23 pares de cromosomas, o 46 en total. Un cromosoma de cada par proviene del padre y el otro de la madre. La mayoría de las anomalías cromosómicas es resultado de un óvulo o espermatozoide defectuoso que tiene cromosomas de más o de menos. El embrión resultante tiene una cantidad incorrecta de cromosomas, lo que suele llevar a un aborto espontáneo. Las anomalías cromosómicas se vuelven más comunes a medida que aumenta la edad, al igual que el riesgo de aborto espontáneo.*

- **Cigoto detenido.** *El cigoto detenido es un saco de embarazo que no contiene feto alguno, ya sea porque el embrión no se formó o porque dejó de desarrollarse muy temprano. En algunos casos, es causado por anomalías cromosómicas. En las primeras semanas, la mujer puede notar que sus síntomas de embarazo han desaparecido y puede tener sangrado vaginal de color marrón oscuro. Con un ultrasonido podrá observarse que el saco de embarazo está vacío. Un cigoto detenido resultará en última instancia en un*

aborto espontáneo, aunque en algunos casos éste no tiene lugar hasta varias semanas más tarde.

- **Problemas de salud de la madre.** *Los problemas hormonales, infecciones, diabetes, enfermedad tiroidea, lupus eritematoso sistémico y otras enfermedades autoinmunes pueden aumentar el riesgo de aborto espontáneo en la primera etapa del embarazo. En algunos casos, el tratamiento de estos trastornos antes y durante el embarazo logran prevenir el aborto espontáneo.*

- **Factores relacionados con el estilo de vida.** *Las mujeres que beben alcohol, fuman o consumen drogas ilícitas pueden correr un riesgo mayor de tener un aborto espontáneo. Un estudio reciente comprobó que las mujeres que consumen 200 miligramos o más de cafeína a diario (equivalente a una taza de café de 12 onzas aproximadamente) tienen un riesgo dos veces mayor de sufrir un aborto espontáneo que las mujeres que no consumen cafeína. March of Dimes recomienda a las mujeres embarazadas o que están intentando quedar embarazadas no consumir más de 200 miligramos de cafeína a diario.*

El aborto espontáneo durante el segundo trimestre es menos común y se da en el uno al cinco por ciento de los embarazos entre las semanas 13 y 19. Estas pérdidas se deben a menudo a problemas en el útero o a un cuello uterino debilitado que se dilata de forma prematura. Al igual que con las pérdidas que ocurren durante el primer trimestre, las anomalías cromosómicas, las infecciones y los trastornos de salud de la madre pueden causar estas pérdidas.

¿Cuáles son los síntomas del aborto espontáneo?
El sangrado vaginal, a veces acompañado por dolores menstruales o dolores abdominales más fuertes, puede ser una señal de que la mujer está por tener un aborto espontáneo. No obstante, muchas mujeres experimentan manchado vaginal durante los primeros meses del embarazo y la mayoría no tiene un aborto espontáneo. La mujer debe consultar a su médico si experimenta cualquier tipo de sangrado, aunque sea leve, durante el embarazo. El médico podrá realizarle un examen interno para determinar si el cuello del útero está dilatado (señal de que es probable que se produzca un aborto espontáneo), así como un ultrasonido y análisis de sangre.

¿Qué tratamiento debe recibir la mujer que tiene un aborto espontáneo?



En la mayoría de los casos, no se requiere ningún tratamiento. El útero se vacía solo como si fuera una menstruación intensa. No obstante, si el ultrasonido muestra que queda tejido en el útero o si la mujer tiene hemorragias intensas, es posible que el médico le recomiende un tratamiento para vaciar el útero. Esto puede hacerse mediante un procedimiento quirúrgico llamado dilatación y curetaje (D&C), en el que se dilata el cuello uterino y se extirpa el tejido con succión o con un instrumento llamado cureta. En algunos casos el médico puede ofrecer a la mujer la opción de usar un medicamento (misoprostol) para evacuar el tejido que queda. Estudios recientes sugieren que el misoprostol es eficaz en aproximadamente el 84 por ciento de los casos.

Dado que la espera de un aborto espontáneo es traumática, los médicos suelen ofrecer a las mujeres con un cigoto detenido o un aborto espontáneo no producido (el ultrasonido muestra que el embrión ha muerto pero aún no se ha producido el aborto espontáneo) una D&C o misoprostol para vaciar el útero. Sin embargo, esperar que un aborto espontáneo se produzca de forma natural no debería perjudicar la salud de la mujer ni sus probabilidades de tener un embarazo sano más adelante. La mujer elegirá junto con su médico el método más conveniente.

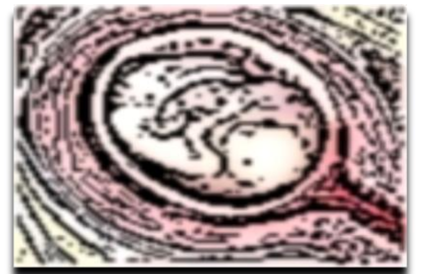
¿Qué pruebas se realizan después de un aborto espontáneo?

Por lo general, los médicos no realizan ninguna prueba después de un primer aborto espontáneo durante el primer trimestre. Con frecuencia, no se conocen las causas de estos abortos espontáneos, aunque se cree que pueden deberse a anomalías cromosómicas. Cuando la mujer tiene un aborto espontáneo durante el segundo

trimestre o ha tenido dos o más durante el primero, el médico suele indicar alguna de las siguientes pruebas para determinar la causa:

- ***Análisis de sangre para detectar anomalías cromosómicas en ambos padres (cariotipo) y ciertos problemas hormonales y trastornos del sistema inmunológico de la madre.***
- ***Pruebas para detectar anomalías cromosómicas en el tejido obtenido del aborto espontáneo (en caso de contarse con él).***
- ***Ultrasonido del útero.***
- ***Histeroscopía (visualización del útero a través de un endoscopio especial que se inserta por el cuello del útero).***
- ***Histerosalpingografía (una radiografía del útero).***
- ***Biopsia endometrial (succión de un pequeño trozo de revestimiento uterino para detectar efectos hormonales).***

¿Cuáles son las causas de los abortos espontáneos recurrentes?



Si bien los abortos espontáneos suelen ocurrir una sola vez, aproximadamente una de cada dos parejas experimenta dos, tres o más abortos espontáneos seguidos. En algunos casos, estas parejas tienen un problema subyacente que provoca estos abortos.

Las parejas que han sufrido dos o más abortos espontáneos deben someterse a una evaluación médica completa. Sin embargo, las pruebas sólo pueden determinar la causa de los abortos espontáneos recurrentes en no más del 50 por ciento de los casos.

Entre las causas conocidas pueden mencionarse:

- **Problemas cromosómicos.** *Los problemas cromosómicos sólo se producen una vez. No obstante, en aproximadamente el dos al cuatro por ciento de las parejas que tienen abortos espontáneos recurrentes, alguno de los dos es portador de una redistribución cromosómica que no afecta su propia salud pero que puede provocar redistribuciones cromosómicas en el feto. Se recomienda a ambos padres realizarse un cariotipo para determinar la presencia de estas redistribuciones cromosómicas.*

- **Anomalías uterinas.** *Las anomalías del útero causan entre el 10 y el 15 por ciento de los abortos espontáneos recurrentes. Estas pérdidas del embarazo pueden ocurrir en el primer o el segundo trimestre. Algunas mujeres nacen con un útero cuya forma es anormal o que se encuentra dividido de forma parcial o completa. Otras desarrollan tumores no cancerosos (fibroides) o tienen cicatrices en el útero debido a cirugías previas. Estas anomalías pueden limitar el espacio disponible para el feto en crecimiento o interferir con el suministro de sangre al útero. Algunas anomalías uterinas pueden corregirse mediante cirugía, lo cual incrementa las probabilidades de tener un futuro embarazo exitoso. Un cuello uterino debilitado (a veces llamado cuello incompetente) puede causar un aborto espontáneo, por lo general durante el segundo trimestre del embarazo. A veces es posible prevenir los abortos espontáneos recurrentes causados por un cuello uterino debilitado colocando una sutura a su alrededor al comienzo del siguiente embarazo. Este procedimiento se conoce Como cerclaje.*

- **Síndrome antifosfolípido.** *Este trastorno del sistema inmunológico aumenta el riesgo de formación de coágulos de sangre que pueden obstruir los vasos sanguíneos de la placenta. Los estudios sugieren que el síndrome antifosfolípido causa del cinco al 10 por ciento de los abortos espontáneos recurrentes. Este trastorno puede diagnosticarse mediante análisis de sangre. El tratamiento con dosis bajas de aspirina y heparina, un anticoagulante, hace posible el nacimiento de un bebé sano en entre el 70 y el 75 por ciento de las mujeres afectadas.*

- **Causas hormonales.** *Cuando el organismo segrega una cantidad excesiva o insuficiente de ciertas hormonas, puede aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Algunos investigadores creen que las bajas concentraciones de la hormona progesterona, que es fundamental durante la primera etapa del embarazo, provocan entre el 25 y el 40 por ciento de las pérdidas tempranas, aunque no se ha podido comprobar. Las mujeres que tienen bajas concentraciones de progesterona durante varios ciclos menstruales seguidos, diagnosticado mediante análisis de sangre y una biopsia del endometrio, tienen lo que se conoce como defecto de la fase luteínica. Los médicos pueden recomendar un tratamiento con supositorios de progesterona natural o citrato de clomifeno. No obstante, los estudios aún no han demostrado que estos tratamientos sean eficaces. Las mujeres con síndrome de ovario poliquístico, caracterizado por anomalías hormonales y varios quistes en los ovarios, también tienen un riesgo mayor. El tratamiento con metformina, un medicamento para la diabetes, puede ayudar a reducir el riesgo.*

- **Trastornos de coagulación sanguínea hereditarios (trombofilias).** *Este grupo de trastornos, que incluye la mutación de Leiden del factor V y*

mutaciones del gen de la protrombina, también puede influir en la recurrencia de las pérdidas. Los investigadores están estudiando si el tratamiento con aspirina y heparina pueden ayudar a prevenir estas pérdidas también.

- **Infecciones y otros factores.** *Ciertas infecciones asintomáticas del tracto genital podrían desempeñar un papel importante en los abortos espontáneos recurrentes. Sin embargo, no se recomiendan actualmente pruebas de rutina (en las mujeres que no presentan síntomas) en el caso de infecciones. La exposición de la mujer embarazada o de su pareja a ciertos disolventes industriales en el trabajo puede provocar a veces un aborto espontáneo. Se recomienda a las parejas consultar a su médico acerca de los productos químicos a los que están expuestos en sus lugares de trabajo.*

Aunque no pueda encontrarse la causa de sus abortos espontáneos recurrentes, las parejas en esta situación no deben perder las esperanzas: aun sin tratamiento alguno, alrededor del 60 al 70 por ciento de las mujeres que han sufrido abortos espontáneos recurrentes logra tener finalmente un embarazo exitoso.

¿Cuánto tiempo lleva recuperarse de un aborto espontáneo? *La recuperación física de la mujer lleva de varias semanas a un mes o más, según la cantidad de tiempo que estuvo embarazada. Algunas hormonas propias del embarazo, por ejemplo, permanecen en la sangre durante uno o dos meses después de producirse un aborto espontáneo. La mayoría de las mujeres tiene la menstruación entre cuatro y seis semanas después de un aborto espontáneo.*

La recuperación emocional puede llevar mucho más tiempo. *Ambos miembros de la pareja pueden experimentar una intensa aflicción durante el período posterior a la pérdida. La mujer puede experimentar muchas emociones, como apatía, tristeza, culpa, depresión y enojo, así como dificultad para concentrarse. Es posible que ella y su pareja manejen el dolor que sienten de maneras diferentes, lo cual puede crear tensión entre ambos en el momento en que más se necesitan mutuamente. No deben dudar en solicitar a su médico que los derive a un consejero con experiencia en la asistencia a parejas luego de la pérdida de un embarazo. Muchas parejas también se benefician asistiendo a grupos de apoyo.*



¿Cuánto debe esperar la mujer para intentar quedar embarazada de nuevo?

La mujer no debe intentar quedar embarazada de nuevo hasta que esté lista física y emocionalmente y hasta que se le hayan realizado las pruebas recomendadas para determinar la causa del aborto espontáneo. Desde el punto de vista médico, se cree que para la mujer es seguro concebir un bebé después de tener un período menstrual normal (si es que no está siendo sometida a pruebas o tratamientos por causa de la pérdida de su embarazo). Sin embargo, desde el punto de vista emocional, la mujer puede necesitar más tiempo para sentirse preparada para intentar concebir otra vez.

Capitulo

4

Consuelo para una Pérdida



El dolor de un pérdida



El dolor es el conjunto de sentimientos que se sufren cuando un ser querido muere. Quizás sienta que no puede creer que su bebé murió. ¿Cómo pudo haber sucedido? Se sentirá triste, enojada, confundida o sola. Quizás sienta deseos de gritar o llorar. Tal vez quiera culpar a alguien. O quizás sienta deseos de esconderse bajo una manta y jamás salir de ese refugio. En ocasiones sentirá que no puede contener sus sentimientos.

La muerte del bebé puede causarle un profundo dolor. Quizás sienta el dolor de varias formas, como por ejemplo:

- *Se siente triste o deprimida.*
- *Se enoja consigo misma, con su pareja o con otras personas.*
- *Se enferma fácilmente con resfriados o dolores de estómago.*
- *Se olvida de cosas o le cuesta concentrarse.*
- *Se siente culpable de cosas que sucedieron durante el embarazo o después del nacimiento del bebé.*

Cuando el bebé muere, se desvanece también su esperanza de ser madre. Desaparece el sueño de tener a su bebé en brazos y verlo crecer. Tanto de lo que deseó y planeó se ha perdido. Eso deja un espacio enorme y vacío dentro de usted. Lleva tiempo cicatrizar ese espacio vacío.

Es posible que nunca supere totalmente la muerte de su bebé. Pero sí podrá pasar del dolor a la recuperación. A medida que transcurre el tiempo, el dolor se va aliviando. Hará un lugar en su corazón y mente en el que recordar a su bebé. Con el tiempo, encontrará paz y se sentirá lista para pensar en el futuro.

Es posible que el duelo por su bebé dure mucho tiempo. Incluso su vida entera. No hay una cantidad exacta de tiempo para pasar por el dolor y el duelo. Dura el tiempo que le tome a usted.





De qué formas los hombres y las mujeres lidian con el dolor?

Cada uno pasa por el dolor a su manera. Aunque usted y su pareja coincidan en muchas cosas, usted puede sentir y demostrar su dolor por la muerte de su bebé de manera diferente. La forma distinta de pasar por el duelo puede causar problemas en la pareja. Por ejemplo, la mujer puede creer que su pareja no está tan triste por la muerte del bebé como ella. Puede pensar que a su pareja no le importa y esto le provocará mucha ira. Por otra parte, el hombre puede sentir que su pareja es demasiado emocional. Quizás no desee escuchar todo el tiempo cómo se siente ella. Puede pensar que ella nunca superará el dolor. Y quizás se sienta dejado de lado porque ella recibe todo el apoyo y atención. Los amigos y familiares pueden preguntarle "¿cómo está su esposa?" y olvidarse de preguntarle a él cómo se siente.

En general, los hombres y las mujeres demuestran su dolor de esta manera:

Compartir sentimientos

Las mujeres suelen querer hablar de la muerte del bebé con frecuencia y con mucha gente.

Los hombres suelen pasar por el duelo solos. Quizás prefieran no hablar sobre la pérdida. Pueden pasar más tiempo en el trabajo o hacer cosas fuera de la casa para distraerse y no pensar en el dolor.

Mostrar emociones

Las mujeres suelen mostrar sus sentimientos con más frecuencia. Pueden llorar o enojarse mucho.

Los hombres pueden sentir que su deber es ser fuertes y firmes. Su deber es proteger a la familia. Posiblemente no sepan cómo demostrar sus sentimientos. Pueden pensar que hablar de sus sentimientos los hace parecer débiles.

Pedir ayuda

Es más probable que las mujeres pidan ayuda a su pareja, familiares o amigos. O quizás vayan a la iglesia, templo o grupo de apoyo. Los hombres suelen tratar de procesar su dolor solos en lugar de pedirle ayuda a alguien.

Vínculo emocional con el bebé

Mujeres: *El vínculo emocional entre la embarazada y su bebé es especial. El bebé es muy real para ella. Puede sentir una conexión fuerte con su bebé.*

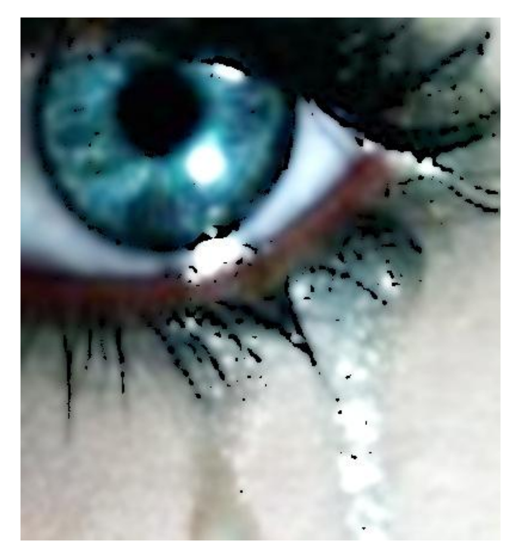
Hombres: *El hombre posiblemente no se sienta tan cerca del bebé durante el embarazo. No lleva al bebé en el cuerpo. Es por eso que quizás el bebé le parezca menos real. El padre puede sentirse más vinculado al bebé más tarde en el embarazo cuando lo siente patear o lo ve en el ultrasonido. Se sentirá aun más aferrado si el bebé muere después del nacimiento.*

Recuerde estas sugerencias para usted y su pareja durante el proceso del duelo:

Sepan que ambos están pasando por mucho dolor.

Sepan que posiblemente demuestren su dolor y sentimientos de maneras diferentes. Está bien. Tengan paciencia y sean atentos entre sí.

Traten de continuar hablando sobre sus pensamientos y sentimientos. No se cierren la puerta el uno al otro. Hablen de cómo desean recordar al bebé. Después de todo es humano que nos duela la ausencia de alguien que se espero con tanto amor, igualmente nos sorprendería saber que esto le sucede a muchísima gente, una amiga me comento luego de pasar por una situación de perdida, "No sabía que tanta gente pasa por la muerte de su bebé. Es reconfortante saber que uno no está solo. Otra gente ha pasado por lo mismo."



Los Hombres y el Aborto Espontáneo: ¿Qué Pueden Hacer los Hombres al Respecto?

Los hombres experimentan sus propios sentimientos de tristeza y duelo y tienen sus propias necesidades cuando su pareja ha experimentado un aborto espontáneo. Dichas necesidades nunca deberían ser ignoradas, pero el hecho de experimentar diferentes emociones y sentimientos podría ayudarlos a comprender cuánto los necesitan sus parejas. Aquí le brindaremos algunos consejos prácticos sobre cómo ayudar a su pareja a afrontar la pérdida de su embarazo y cómo proporcionarle el apoyo que necesita:

•Intente no mostrarse crítico o sentencioso cuando deba soportar los cambios de humor de su pareja.

•Exprese y comparta lo que siente relacionado con la pérdida de su bebé.

•Evite asegurarle a su pareja que todo estará bien con el paso del tiempo; ya que esto podría desorientarla y confundirla.

•Escuche a su pareja y esté activamente presente en su vida, incluso si ella se estuviera comportando de manera diferente a la habitual.

•No cambie el tema de conversación si ella quisiera hablar sobre el aborto espontáneo.

•Hágala sentirse amada y segura durante el momento de tristeza y duelo.

Por último, tenga en cuenta que algunas mujeres esperarán que sus parejas les brinden todo el apoyo emocional que necesitan luego de haber experimentado un aborto espontáneo. Esto será injusto y poco realista, y podría perjudicar y separar a la pareja. No tema buscar ayuda profesional, así como también apoyo proveniente de sus familiares y amigos cuando se encuentre pasando por una situación como ésta. Si no tratara de resolver este situación, podría provocar futuras tensiones y distanciamiento en su relación.

Las Mujeres y la Tristeza

Debido a que las mujeres tienen una conexión psicológica mucho más fuerte ante la pérdida de un embarazo, sus emociones y experiencias relacionadas con el aborto espontáneo y con la tristeza y el duelo serán diferentes a las emociones experimentadas por sus parejas/esposos. Por lo general, las mujeres exhibirán los siguientes sentimientos después de haber padecido un aborto espontáneo:

- *Conmoción emocional.*
- *Incredulidad.*
- *Ira.*
- *Tristeza.*
- *Sensación de pérdida.*
- *Aislamiento.*
- *Sensación de soledad.*
- *Culpabibilidad.*
- *Sensación de fracaso.*

Algunas mujeres podrían descubrir que les resulta extremadamente difícil escuchar noticias relacionadas con los embarazos o con los bebés de otras parejas. Otras parecerán haber perdido el interés por las cosas de la vida cotidiana. Algunas mujeres dejarán ver su sufrimiento abiertamente, mientras que otras parecerán sentirse alegres y despreocupadas, dificultando el hecho de determinar si están sintiendo genuinamente tristeza por el aborto espontáneo que han experimentado, o si están suprimiendo sus emociones.

Recomendaciones:

•Hablen entre ustedes: El hecho de confiar en el otro, es una de las cosas más importantes que debería hacer una pareja luego de haber experimentado un aborto espontáneo para poder afrontar y sobrellevar la pérdida de la mejor manera posible. El compartir sus sentimientos y escuchar detenidamente a su pareja, podría ayudarlo a comprender la situación por la que está atravesando el otro integrante de la pareja.

•Reconozca su pérdida: Frecuentemente, las parejas tratarán de restarle importancia al aborto espontáneo, a fin de poder lidiar de mejor manera con la tristeza y el duelo; particularmente si hubieran perdido a su bebé durante las primeras etapas del embarazo. Esto contribuiría a que el hecho de afrontar la tristeza causada por el aborto espontáneo sea una experiencia aún más devastadora. Es por ello que lo más recomendable sería que reconocieran la pérdida juntos, así como también los sentimientos que estuvieran experimentando.

•Acepte las diferencias: Por lo general, usted y su pareja experimentarán diferentes sentimientos y reaccionarán de diferente manera al pensar en el aborto espontáneo, lo cual probablemente cambiará con el transcurso del tiempo. Trate de aceptar el hecho de que esto es muy normal, y trate de comprender las emociones que estará experimentando su pareja. Aunque usted podría estar experimentando diferentes emociones y sentimientos; igualmente podrá brindarle apoyo y ayuda a su pareja en este difícil momento de su vida.

•Cree y confíe en un sistema de apoyo: La familia, los amigos, los colegas, los profesionales médicos, y las organizaciones que cuentan con consejeros especializados en abortos espontáneos podrían ser excelentes recursos y fuentes de orientación, de información y de apoyo.

•Evalúe su situación: El hecho de padecer un aborto espontáneo -por lo general- lo hará reconsiderar innumerables cosas relacionadas con usted mismo, con su relación de pareja, así como también con sus prioridades. Acepte el hecho de que el aborto espontáneo ha tenido un efecto duradero y profundo en su relación; pero recuerde que usted tiene el poder de influir y de cambiar dicho efecto - ya sea para

mejor o para peor - al hablar abiertamente con su pareja y al brindarse apoyo mutuo.



Capitulo

5

Preparación para el Parto

Las clases de preparación para el parto ayudan a los futuros padres a aprender acerca de y a prepararse para el parto y el nacimiento. Existen varios tipos de clases de parto para escoger. Dos de las más populares son las de Lamaze y Bradley, nombradas por sus creadores. Aunque existen otras, la mayoría de las clases ofrecen uno de estos dos métodos y muchas utilizan elementos de ambas. Ambas Lamaze y Bradley le enseñan a las mujeres a lidiar con el dolor de parto. Ambas técnicas alientan la participación del compañero durante el trabajo de parto y alumbramiento.





Entre las otras técnicas para la educación sobre el parto incluyen la técnica de Alexander, el alumbramiento por hipnosis, "Birthing From Within", y "Birthworks". Aprenda lo más que pueda sobre cada técnica hasta que usted encuentre la mejor para usted.

El método Lamaze

Lamaze enseña estrategias simples para lidiar con el dolor de parto, incluyendo el enfoque en la respiración, el movimiento y la posición de la mujer, masaje, técnicas de relajación, y apoyo durante el parto. Las mujeres reciben información sobre los procedimientos médicos y el alivio del dolor de parto para que puedan seleccionar con conocimiento.

El método Bradley

Bradley enseña acerca del parto natural en las mujeres sin complicaciones médicas. Recalca el ejercicio, la nutrición y las técnicas de respiración profunda.

Desarrollando un plan de parto

Algunas clases de educación del parto le enseñan a las mujeres a desarrollar un plan de parto. Este es un documento por escrito en donde usted puede expresar sus preferencias sobre el parto y el alumbramiento. Los temas que cubre incluyen el lugar en donde usted desea dar a luz, quién le ofrecerá apoyo, y los medicamentos para aliviar el dolor que usted quiere (si los desea). Si usted desarrolla un plan de parto, asegúrese de compartirlo con su profesional de salud con anticipación. El debe estar al tanto de sus deseo y deben discutirlos antes de tiempo.



Preguntas que debe formular antes de elegir una clase

- **¿Qué tipo de parto se enseña en esta clase?**

- **¿Enseñan las técnicas de relajación y respiración?**
- **¿Cuál es la filosofía del instructor con respecto al embarazo y nacimiento?**
- **¿Es un instructor certificado?**
- **¿Qué temas cubre?**
- **¿Ayuda la clase a desarrollar un plan de parto?**
- **Cómo encontrar una clase de preparación para el parto**

Pregunte a su profesional de salud. Revise con su compañía de seguro médico, hospital o centro para el parto. Pregúntele a sus amistades que han tomado las clases recientemente.



Cuando el Bebé Llega a Casa

Sin dudas la pieza central del cuarto del bebé será la cuna. Hay muchas formas de decorar una cuna, pero también hay que tener en cuenta el tema de la seguridad. para decorar el cuarto de tu bebé y que sea un lugar seguro.

Lo primero será conseguir la cuna. Si tienes que comprar una, notarás que en el mercado hay dos tipos: tradicional y convertible. Las convertibles son las que permiten convertirse en una pequeña cama para que tu niño la pueda utilizar luego del año hasta los 3 aproximadamente. Y las tradicionales son simplemente las cunas de barrotes fijas. Si lo que quieres es hacer rendir el dinero, seguramente las convertibles te beneficien a futuro.

Aunque encontrarás otras variedades de cuna como: mecedoras, con cajones y para cambiar pañales, todo dependerá de tu comodidad y economía. Pero en cambio, si compras una usada, o te pasan una, deberás mantener cuidado. Primero higienizarla bien, desinfectarla y tener cuidado que no hayan fragmentos de astillas que puedan provocar daños. Y a continuación podrás pintarla, colocarle esténcil con diseños de bebé.

En cuanto a la decoración, es importante que no tengan colores fuertes, ya que podrían alterar al bebé.

Lo que debes evitar es poner lazos, no son seguros, aunque existan pocas probabilidades, podrían provocar asfixia. A continuación intenta buscar tonos pasteles para la decoración de los cojines y las sábanas. Y un accesorio infaltable son los tiovivos para cuna. Resultarán de gran placer para tu bebé y lo estimularán a dormir.

Cuidados Del cordon umbilical



Pasadas las primeras horas de la vida del bebé, el cordón umbilical se oscurece y seca progresivamente. Se desprende normalmente entre el TERCER y DECIMO día de vida. Si tardase unos días más de lo mencionado, debe comunicárselo a su pediatra.

El ombligo debe permanecer SECO, CUBIERTO y LIBRE DE INFECCION, para que se desprenda lo antes posible.



Mientras el cordón no se caiga y la herida no cicatrice, lave al niño sin mojar el cordón.

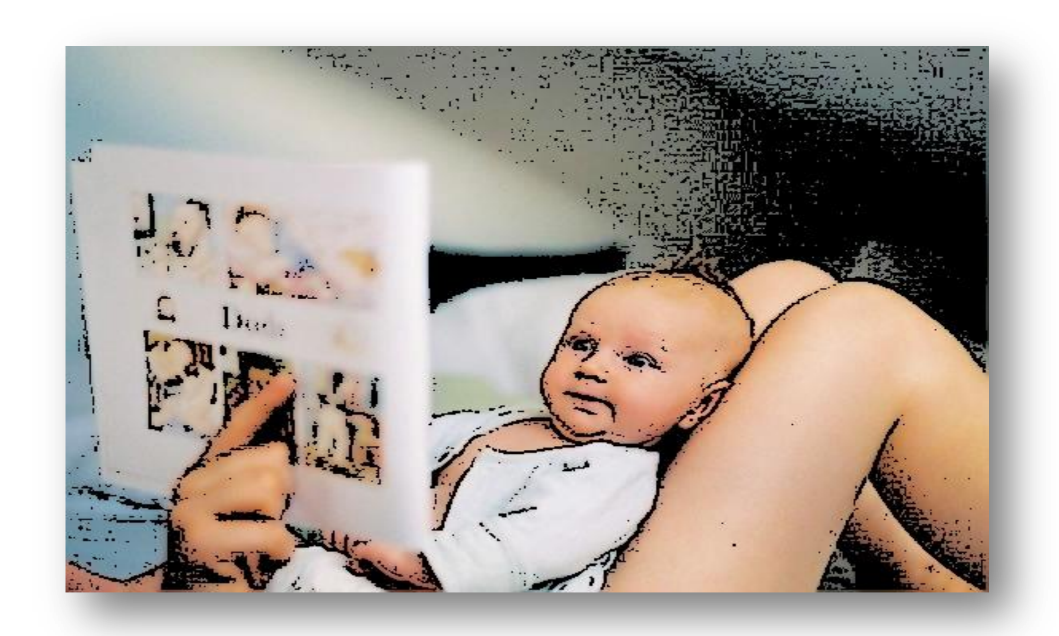
Una vez que se haya desprendido se deben esperar 24 horas antes de bañar al niño por inmersión.

Si el muñón (donde estaba conectado el cordón) está húmedo, límpielo varias veces al día con un algodón empapado en alcohol. Esto ayudará a mantenerlo seco.

Trate de mantener el pañal por debajo del ombligo hasta que el cordón haya sanado completamente. Un buen momento para revisar el muñón es siempre que le cambie el pañal.

Llame al médico si el ombligo se le pone rojo, sangra o huele mal. Dele baños de esponja en lugar de sumergirlo en una tina con agua hasta que el cordón umbilical se le caiga y el ombligo sane por completo.
Te recuerdo toma las cosas con calma, la naturaleza te dará muchos recursos y así sabrás que es lo más seguro para tu hijo o tu hija.

Por lo general, los padres se sienten intranquilos y preocupados al llegar a casa con el nuevo bebé. La mayoría necesita aproximadamente seis semanas para sentirse mejor con su bebé.



He aquí algunos consejos útiles que pueden ayudar:

Abrace a su pareja con frecuencia. Dígale que está haciendo un buen trabajo.

Tenga paciencia con el bebé y con su pareja. Esto es algo nuevo para los tres y necesitan tiempo para acostumbrarse.

Pida a amigos y familiares que lo ayuden con la limpieza, las compras y la comida. Éste no es momento para avergonzarse de pedir ayuda. ¡Todos necesitan ayuda con un nuevo bebé en la casa!

Intente descansar todo lo que pueda. Ayude con el bebé a la hora de alimentarlo. Si la mamá lo está amamantando, puede acercarle el bebé. Ayúdelos a ponerse cómodos. Ayúdela con otras tareas también, como por ejemplo: cambiar los pañales, bañar al bebé, mecerlo, acunarlo, leerle y cantarle para que se duerma. A la mayoría de los bebés les encanta dormirse sobre el pecho de su papá.La rutina que lleva asociada un bebé es tan absorbente que enseguida se come, literalmente, todo tu tiempo y concentra todos tus pensamientos. Dar el pecho, cambiar el pañal, vestirle, desvestirle, sacar los gases, dormir, llorar, paseo… Y vuelta a empezar. Una y otra vez, una y otra vez. Una rutina de poco más de una hora, que se repite 8

veces al día. Al principio la falta de experiencia es palpable, pero rápidamente recibes un curso tan acelerado y tan intenso que en dos días eres un experto con el biberón y el pañal.

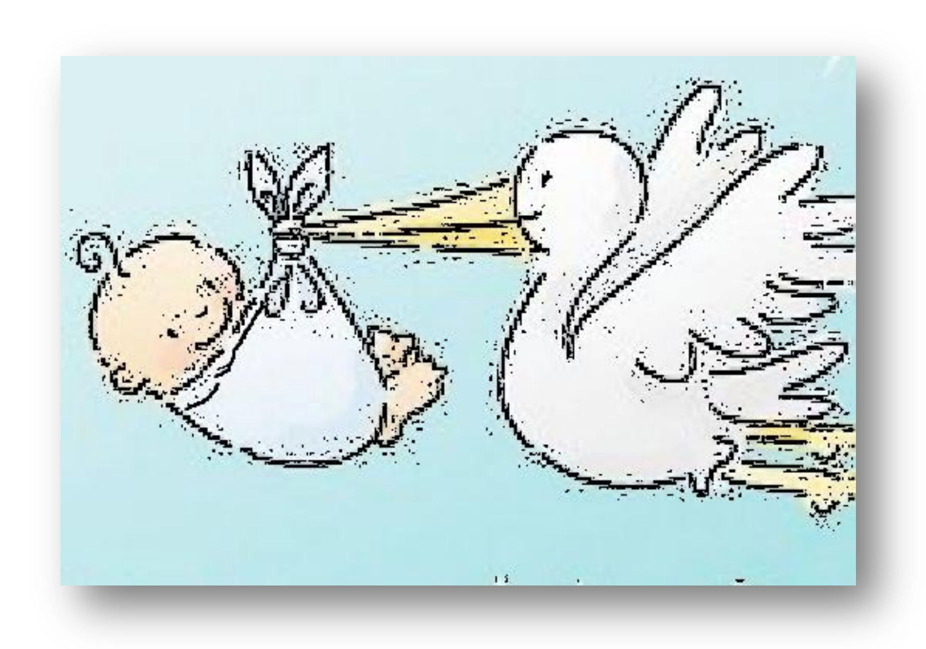
Cuanto más tranquilidad tenga ahora la madre y más tiempo pueda dedicarse sosegadamente al bebé, tanto antes todos se acostumbrarán a la nueva situación y se establecerá un mínimo de ritmo, que permitirá a la madre volver a pensar en otras tareas además del cuidado del bebé



Si para nosotras, las madres, las primeras semanas son un período difícil, para el niño lo son mucho más; por muy mal que nos sintamos, es él quien está en inferioridad de condiciones. Ya se habrá ganado mucho si el padre se toma quince días de vacaciones y se queda en casa. Porque si el bebé está en inferioridad de condiciones frente a la madre, la madre lo está frente al marido. El no ha pasado por el parto, no tiene su sistema hormonal revuelto y tampoco se siente tan confuso en cuanto a sus sentimientos hacia el niño, pues él no ha esperado tanto como ella experimentar ese torrente de amor que a veces tarda en llegar.

QUIERO QUE PONGAS MUCHA ATENCION SI TE SIENTES TRISTE, CANSADA, AGOBIADA….ESTO ES NORMAL….COMUNICATE, NO TE LO QUEDES PARA TI…..

STRESS DESPUES DEL PARTO O DEPRESION POST PARTO



No todas las madres sienten desde el principio ese amor exuberante que se había imaginado que sentirían por su hijo. Después del parto, su producción hormonal está aún trastornada, todo su organismo necesita un tiempo más o menos largo para volver a la normalidad. Esta famosa depresión post-parto puede prolongarse bastante tiempo si las circunstancias exteriores corroboran a ello: si no se tiene una ayuda en casa, si el niño llora más de lo normal, si no todo funciona según lo aprendido en el curso de puericultura. No son tanto los problemas grandes que deprimen a la mujer que acaba de ser madre sino, sobre todo, las pequeñas adversidades. En un momento puede sentirse llena de optimismo y en el siguiente, una cocina sin recoger o una cama deshecha le hacen derrumbarse.

Si reconoces como madre primeriza que jamás te habías sentido tan triste, pues seguramente estas pasando por una depresión post parto a la que te pido que vayas al médico y con pocos medicamentos, podrás corregir, y seguir tu camino sin mucho contratiempo. Todos esos sentimientos, son NORMALES, y no tienes nada en tu cerebro y tu corazón por sentirte como te sientes.

Sabes que es normal que después de dar a luz tus emociones sean más intensas –las buenas y las malas– y te sientas decaída o cansada. Sin embargo, si los síntomas duran más de dos semanas y

sientes que el peso es demasiado para tus hombros, puedes estar sufriendo depresión postparto.

¿Qué es la depresión postparto?

Se trata de depresión moderada o severa que se presenta luego de dar a luz. Por lo general empieza cerca de los tres meses post parto, pero puede darse inmediatamente o hasta un año después, y prolongarse por varios meses.

La depresión postparto afecta entre 10% y 15% de las mujeres en la etapa del puerperio (desde el parto hasta que vuelvas a tu estado normal antes de quedar embarazada, entre 45 y 60 días después del parto). Puede ser causada por factores hormonales, sociales o psicológicos (más información sobre este tema en Causas de la depresión postparto y quién está en mayor riesgo).

¿Lo que siento es normal o es depresión postparto?

Después de dar a luz, tienes una etapa de sentimientos extremos e inquietudes. Se le suele llamar tristezas de la maternidad o baby blues (en inglés) y se debe a los cambios hormonales, el reajuste a tu nueva vida y la emotividad de tener a tu bebé. Este tipo de trastorno es bastante común (afecta a 80% de las nuevas madres) y no es de mayor gravedad (desaparece en cuestión de unas semanas sin necesidad de tratamiento).

Con moderación, los siguientes síntomas son normales después de dar a luz:

- Llanto.
- Ansiedad.
- Frustración. rritabilidad.
- Cansancio.
- Dificultad para dormir.
- Dudas sobre tu capacidad para ser madre.

- Un sentimiento de que la maternidad es una responsabilidad demasiado grande.

Estos síntomas por lo general desaparecen –al menos se reducen un poco o son superados por todos los sentimientos positivos de la maternidad– en cuestión de un par de semanas. Cuando estos síntomas son severos y se extienden por más de un mes, podría tratarse de una depresión postparto.

Síntomas de la depresión postparto

Los síntomas de la depresión postparto son similares a los de una depresión en cualquier otro momento de tu vida, agravados por los cambios en tu cuerpo y tu nueva responsabilidad como madre:

- Cambios en el apetito (exceso o falta de apetito).
- Deseos de aislarte o la sensación de soledad extrema.
- Desinterés en cuidarte a ti misma.
- Falta de interés en tus actividades.
- Irritabilidad.
- Falta de energía.
- Pensamientos relacionados con muerte, suicidio o hacerte daño.
- Dificultad para dormir o sueño excesivo.
- Dificultad para concentrarte.
- Problemas de memoria severos.
- Dolores de cabeza u otras parte del cuerpo que no desaparecen.
- Sentimientos de culpa.
- Baja autoestima.
- No disfrutas actividades que antes te daban placer.
- Falta de motivación.
- Dificultad para llevar a cabo tus tareas diarias.

Otros síntomas se relacionan con tu actitud o tus sentimientos hacia el bebé:

- Tienes dificultad para establecer el apego con tu bebé o te cuesta relacionarte con él.

- No quieres estar a solas con el bebé porque no te sientes capaz de cuidarlo.
- Tienes resentimientos hacia el bebé, lo culpas por tu situación o piensas en lastimarlo.
- Te preocupas demasiado por el bebé, hasta el punto que su sola presencia te causa estrés.
- Te arrepientes de tu embarazo y el nacimiento del bebé.
- Estos todos suenan como pensamientos muy extremos, pero son comunes y no pasan de ser pensamientos –por lo general no se concretan–, pero sí pueden evolucionar o ser más bien una complicación de la depresión postparto.

La psicosis postparto y otras complicaciones de la depresión postparto

Además de las posibles complicaciones de una depresión normal (como el riesgo que puede tener en tu salud, vida social, laboral y económica), durante el postparto tu condición puede también afectar a tu bebé, y ese es uno de los mayores riesgos.

Si sufres depresión postparto quizá no seas capaz de cuidar a tu pequeño apropiadamente, seas negligente o le trasmitas sentimientos de frustración, inseguridad e ira. Las consecuencias en el desarrollo de tu bebé incluyen falta de apego, retrasos en su progreso físico, afectivo, de lenguaje y cognitivo, llanto inconsolable, y problemas de comportamiento durante la infancia. Por eso es importante que busques ayuda cuanto antes (más información sobre este tema en Ayuda para la depresión postparto y Tratamientos médicos y caseros para la depresión postparto).

En casos extremos, la depresión postparto puede convertirse en una psicosis postparto, que afecta de una a cuatro de cada mil mujeres después de dar a luz. Esta complicación incluye todos los síntomas de la depresión y además:

- Alucinaciones (ver cosas y personas que no existen).
- Confusión.

- Cambios súbitos y extremos en tu estado de ánimo.
- Intentos de lastimarte o lastimar a tu bebé.
- Comportamiento errático o bipolar.

Otra complicación, llamada desorden obsesivo-compulsivo postparto, lleva a las mujeres a tener miedos extremos. En la mayoría de los casos, este desorden se manifiesta como obsesión por la higiene y seguridad del bebé, que puede llevarte a tomar medidas como lavarte las manos constantemente hasta hacerte daño, cerrar con llave puertas y ventanas por temor a intrusos, ocultar armas en tu casa para defenderte o no bañar a tu bebé por miedo a que se ahogue.

La psicosis postparto y el desorden obsesivo-compulsivo postparto pueden ser tratados con éxito, pero requieren atención psiquiátrica inmediata. Y requiere que entiendas que esta de por medio tu salud y la de tu Familia. Pero en todo caso, eso es el minimo de lo que significa la depresion despues de tener a un hijo, la depresión postparto es completamente tratable, por lo que no debes dudar en buscar ayuda. Tu tratamiento puede consistir en una combinación de cambios en tu rutina, apoyo familiar, ayuda psicológica y medicamentos.

El primer paso, como en todo problema en la vida, es admitir que tienes depresión postparto. Una vez que reconoces tu condición puedes empezar el proceso de recuperación.

Como bien sabes a estas alturas, los bebés no vienen con un manual de instrucciones y nadie te enseña cómo ser madre, pero sí existen muchas personas a tu alrededor que pueden guiar tus pasos cuando sientes incertidumbre. Para aliviar tu depresión postparto, puedes empezar:

Con la ayuda de familiares, amistades u otras madres en tu comunidad. Nadie sabe lo que estás pasando que alguien que haya estado en tus zapatos. Ellas también saben cómo solucionar las pequeñas adversidades que enfrenta una madre y brindarte la

compañía que necesitas en una etapa donde tu vida social e interacción adulta casi desaparecen.

El Baño del Bebe

Para el baño, deja pasar dos horas desde que lacta para que asimile bien y en la cama tiende un plástico grande o protector plástico encima un par de toallas, dos lavatorios uno con agua tibia y otro vacio, al costado su shampoo, jabon, pelotitas de algodón (bolitas dobladas) talco, pañal limpio, otra toalla con capucha y su ropita para después del baño; una vez que tengas todo listo desnuda al bebé y lo envuelves en una de las dos tollas que estaban encima del plástico, siempre empieza con su carita, con una toallita suave y húmeda limpia un ojo de adentro (por la nariz) hacia afuera (orejas) y de la misma forma pero con otra el otro ojo, después su rostro, luego suavemente lava su cabeza con un poquito de shampoo, su papá lo carga, y tu masajea suave tocando apenas la mollerita y le échale el agua con una tasa, cuando termina con su cabecita con otra toalla envuelve su cabecita para que no le dé frio, después lo descubres poco a poco a medida que iba lavando su cuerpito con las bolitas de algodón (no le eches el jabon directo al cuerpo siempre a la toallita o esponja húmeda.





Este baño de esponja las primeras tres o cuatro veces tomaba casi 20 o 25 minutos, para un bebe es mucho tiempo esto pero a veces uno se entorpece con una criatura tan delicada y suave, pero no se preocupen a medida que pasan los días esto se vuelve sencillo y mas rápido casi 10 o 15 minutos aproximadamente. Es importante cuando limpien los genitales de los varones no abran el prepucio hasta que su pediatra se los digan.

Con las niñas siempre hay que tener mucho cuidado ya que son más propicias a presentar infecciones urinarias siempre "laven" y eviten usar los pañitos húmedos ya que los genitales de las niñas son mucho más delicados.

Capitulo 7

TOMA LAS COSAS CON CALMA

Constantemente vas a tener información que te proviene desde tus familiares hasta los de tu pareja, pasando por vecinos, amigos, y todo tipo de medios incluyendo, libros, mensajes de correo, etc. Puedo decirte que lo más sensato es tomar las cosas con mucha calma, los niños son fuertes, y aunque pareciera que pueden romperse en cualquier momento pues te sorprendería su resistencia, lo único que te pido es Sentido Común.



Por ejemplo, si tu hijo tiene menos de un mes, NO LO SAQUES A LA CALLE A MENOS QUE TENGAS UNA CITA MEDICA O UNA URGENCIA, existen muchas razones, pero la más obvia son los virus y las cosas de fuera que pueden dañarte a ti o al nene, es mejor que busques alguien que te lo cuide en tu casa que llevarlo a un lugar donde puede adquirir cualquier tipo de Bacteria o Virus. Que a su Corta edad, pues es más difícil erradicar.

Desde el primer día el bebé tratará de adaptarse a su nuevo entorno y si bien hay sonidos que le son

familiares, como el de tu voz o los latidos de tu corazón, hay otros que le despertarán curiosidad o incluso asustarlo, así que trata de que se vaya acostumbrando poco a poco al bullicio de la vida diaria.

No te asustes si crees que está comiendo poco, eso es completamente normal para los bebés en sus primeros días de nacido, ya que su pequeño cuerpecito está acostumbrándose al alimento, pues hasta hace poco tomaba los nutrientes a través de su cordón umbilical.

Los papás primerizos son quienes más preocupados están de saber si hacen las cosas correctas sobre el trato a su pequeño, no te angusties, toma las cosas con calma y piensa que todo es un proceso natural en el que tú y tu bebé se están adaptando a su nueva vida.

Durante los primeros 28 días tu pequeño será un recién nacido y requiere de cuidados muy especiales como la alimentación, de la cual deberás estar muy al pendiente, ya sea leche materna o de fórmula, deberás vigilar que le caiga bien y no le provoqué molestias en su digestión. En estos pocos días aprenderás a conocer cada una de sus necesidades, ya que la forma de su llanto te indicará qué es lo que requiere.



A qué edad empiezan a comer los bebes y que cosas pueden comer

Desde que nace hasta los dos años siempre la leche materna es lo mejor. Algunos pediatras dicen que basta con darles leche materna hasta los 6 meses que es la edad en que ya podemos darles nuevos alimentos. Como mamá les digo que es bueno darles nuevas proteínas y vitaminas a través de los alimentos pero la "inmunidad ni con el alimento más caro o sofisticado se la darán por eso no descuiden la lactancia hasta los dos años.

Bueno según mi experiencia personal mis hijos pudieron empezar a comer algunas cosas y mejor dicho casi nada solido hasta los 6 meses. Primero una papilla de arroz, (arroz aplastado mezclado con leche) la

comerán tres días seguidos y solo eso, para ver si presentaba alguna alergia o algo parecido; esperemos que no. Luego a la semana el pediatra me dijo que podía darle "banano, o guineo " me dijo que le saque la parte interna lo partí en la mitad y en medio tenía varias pepitas pequeñitas nos dijo que eso podía producirle apendicitis. También se lo dimos tres días, se lo dimos en distintos recipientes para que sienta texturas y sabores distintos. Nos dijo que podíamos darle pera, papaya, manzana licuada, puré de papas casero, verduras zanahoria, espinaca, brócoli, todas las de hojas verdes, al 7mo mes nos dijo que ya podía comer pollo y pescado, al 8vo carnes rojas. Todo alimento nuevo que se introduzca en su dieta se le da uno por vez es decir si ya comía plátano, pescado y pera y se le quiere introducir lentejas se le puede seguir dando los anteriores mas no otro alimento nuevo. (uno por vez durante 3 días). Si no presenta ronchas, manchas, estornudos y ningún tipo de alergia puede seguir probando los otros alimentos, caso contrario acudir a la pediatra. Una fruta muy buena, y que la recomiendo sin mayor problema es el mango, este puede ser una de las primeras frutas que podemos darle, ya que les ajusta mucho el estomago cuando se les da en forma de jugo natural. Y luego puede dárseles pequeños bocaditos los que disfrutaran mucho, esta es una forma positiva de agregar vitamina c a sus comidas.

Puede ser muy trabajoso hacer eso pero estoy segura que no sufrirán para comer ningún tipo de alimento ya sea verdura, fruta, cereales o legumbres, etc.

Es muy importante que no introduzcan ningún tipo de cítrico en la dieta del bebe hasta EL AÑO, si la introduce antes de ese tiempo resígnese a los estornudos matutinos y alergias a los cítricos, no desaproveche este consejo que en el futuro beneficiara a su hijo y a usted.



Recuerda que es importante seguir las recomendaciones de tu pediatra, igualmente, la naturaleza te va guiando, y sin poner en riesgo tu criatura lo iras introduciendo a los alimentos, casi de manera instintiva sabemos lo que corresponde y lo que no. También los nenes son personitas muy persuasivas y en ocasiones nos roban un sorbito de algo que estemos comiendo…sin tanto estrés dale a probar. Y listo. Sin temor, y sin misterios.



TODO LO NATURAL ES MEJOR



Es importante reconocer que todos los productos, naturales, para ti y tu hijo son mejores, es decir, por supuesto aquellos que no van en contra de algún tipo de alergia o prescripción médica, pero en términos generales, una sopita de pollo colada, hecha por mamita es más saludable que la de vasito, utiliza cosas naturales y quítale la grasita, y veras como lo disfruta, igual que un puré de manzanas hecho por ti, con manzanas naturales licuadas y un poquito de miel , evita los colorantes artificiales, recuerda que la naturaleza tiene mucho color, y todo lo verde tiene tantas vitaminas .

Si la madre amamanta a su hijo, éste va a crecer sano ya que lo protege contra infecciones, y esto reforzará notablemente su sistema inmunológico. Si inicia la lactancia desde la primera hora después del parto, esto favorecerá que la matriz pronto retome su tamaño normal, disminuya el sangrado y se establezca más pronto la bajada de la leche. Con la leche materna el niño quiere comer más seguido porque digiere más fácilmente, (esto puede ser malinterpretado por los padres, que frecuentemente asumen que la leche de la madre “no es suficiente” o que, debido a las desveladas por la alimentación nocturna, prefieren cambiar a una fórmula láctea que, debido a lo pesado para el sistema digestivo, mantiene al bebé dormido durante más tiempo). Las evacuaciones de un niño alimentado al seno

pueden ser muy variables, tanto en número (una a dos con cada comida o una cada dos días), como al color (amarillo o verdoso, sin que esto último implique el que falte alimento o el inicio de un cuadro diarreico, ya que se debe a la presencia de hierro en la leche materna).

Elegir una fuente nutricional deficiente para un recién nacido va implicar invariablemente problemas de salud en el futuro del bebe. La alimentación con leche materna favorece la mayor producción de leche. La presencia de cólicos en el niño alimentado con leche materna es menos frecuente. El tamaño de los senos no tiene nada que ver con la cantidad de leche que se produce, es más bien la alimentación, el descanso, el nivel de stress de la madre, y el dar pecho "a libre demanda" lo que determina el flujo de la misma. Al dar el pecho estará en mayor contacto con el bebé, lo que le permitirá darle más afecto y atención, lo cual también refuerza el sistema inmunológico. La presencia de tumores mamarios y los desbalances durante la menopausia son menos frecuentes en las mujeres que amamantan a sus hijos durante seis meses o más. La leche materna no cuesta, siempre está disponible, a la temperatura ideal, libre de microbios. Es de fácil conservación, y por esto se puede congelar y administrar espaciando el pecho directo y alimentado al bebe con mamila para las mamás que trabajan fuera de casa. Es recomendable que, así como se ha de preparar una pareja para traer un bebe al mundo física, mental y espiritualmente, la mamá considere de 6 a 12 meses mínimo para estar muy cerca del bebe, una vez que éste haya nacido. Durante los primeros 6 meses de vida debe tomar sólo leche materna y en los primeros 3 esta debe ser a libre demanda.

Durante el segundo semestre es recomendable ir metiendo tanto verduras como frutas, una a una con espacio de 5a 7 días para estar al pendiente de que no haya reacciones alérgicas, las frutas mas alergénicas como las fresas o la sandía, y las verduras de formulación más compleja o naturaleza térmica más extrema, (hongos y aguacate como fríos y chiles como calientes) serán dadas a partir del primer año de vida. En cuanto a la leche materna en este segundo semestre esta debe de bajar de 100% a 50% de la cantidad de alimento diario. Entre el año y los 18 meses la leche materna sigue siendo de gran valor pero debe aportar solo un 25 % de la dieta diaria, dependiendo del bebé. A los 18 meses los primeros molares aparecen y esto son un confiable indicador de que las enzimas pancreáticas están siendo generadas más eficientemente. En los siguientes 6 meses, el cuarto semestre de vida, es normal que los bebés vayan priorizando otro tipo de alimentación y empiece así el proceso del destete.

Todo este planteamiento es el ideal, sin embargo en pleno siglo XXI, la vida cotidiana y las exigencias económicas y profesionales nos llevan con frecuencia esquemas cotidianos más complejos. En esos casos, cuando la leche materna no está disponible, en orden de prioridades lo recomendable sería:

1.-La leche humana de otra mujer.

2.-Leche de cabra criada orgánicamente.

3.-Fórmulas de reemplazo altamente calificadas.

4.-Y en último lugar leche de vacas criadas orgánicamente.

En todos estos casos la alimentación debe ser suplementada; en el caso del # 1 menos y de ahí al #4 progresivamente más. Los suplementos dependen de la edad, la constitución y distintos rasgos del bebé y son la soya, los germinados, las semillas, nueces, aguacate, etcétera. En el caso de usar leche de vaca, se debe suplementar la dieta con alimentos ricos en clorofila como las papillas vegetales verdes cocinadas, para así aportar más calcio y hierro. Con sus primeras comidas, el bebe empieza a formarse los hábitos alimenticios que lo acompañarán siempre. "En esta etapa la introducción de los primeros semisólidos es complementaria a la leche materna y tiene –además de la nutrición una función de aprendizaje. Se recomienda empezar con alimentos que no causen alergias. Lo ideal es iniciar con comidas que no causen alergias por ejemplo, tubérculos como la papa, yuca o camote; verduras de color amarillo como zapallo y zanahoria; frutas no cítricas como plátano, pera, durazno, manzana, etc. Asimismo, alimentos que son fuente de proteína de alto valor biológico como el hígado, sangrecita y yema de huevo. Tenga en cuenta la forma como se cocinan los alimentos. La cocción juega un papel importante en la calidad y cantidad de nutrientes que reciben los niños. Mediante la cocción al vapor no solo se conserva la mayor cantidad de nutrientes, sino que además se mantiene el olor, color y sabor de estos. El hierro ayuda a la formación de la sangre y se encuentra en la hemoglobina. Esta transporta el oxígeno a los tejidos e interviene en procesos como la oxigenación, coagulación de la sangre, formación de tejidos y fortalecimiento del sistema inmunológico.

TOME NOTA

- El bebe, al recibir sus primeras comidas, también está aprendiendo a comer. Por ello la introducción de alimentos debe ser paulatina. Se le debe dar una comida nueva a la vez,

- Hay que alimentar al bebe con mucha paciencia y cariño, permitiendo que descubra los nuevos sabores y las texturas de los alimentos que recibe. Recuerde que las primeras comidas deben ser espesas o semisólidas.

- Muchos padres optan por darle al bebe compotas envasadas. Esto no es dañino; sin embargo, es preferible que los pequeños consuman productos naturales.



Problemas en la Primera Alimentación

En los cuatro primeros meses de vida el bebé debe duplicar su peso de nacimiento, por eso necesita comer mucho y a menudo. Cada bebé sigue sus propios ritmos de sueño y alimentación, tanto si ésta se realiza mediante pecho como con biberón.

Aunque el bebé dispone de una gran capacidad de adaptación, es posible que surjan algunos problemas digestivos que precisan atención:

Muguet o Sapillo (micosis)

Esta afección por hongos (micosis) se caracteriza porque el bebé presenta unos puntos blanquecinos, como posos de leche, en los labios y el interior de la boca (encías, lengua, paladar o interior de las mejillas). Esta micosis irrita y provoca molestias en la boca impidiendo la alimentación normal.

En estos casos, el pediatra receta un tratamiento a base de antifúngicos locales o generales porque el muguet puede extenderse a las nalgas. También es muy importante seguir unas atenciones corporales estrictas durante los 10 ó 15 días que puede persistir el problema.

Regurgitación y vómito

El bebé regurgita y expulsa pequeñas cantidades de leche procedentes del esófago o del estómago sin que haya nauseas ni contracciones de los músculos del abdomen. Es habitual en las primeras semanas de vida y no suele influir en el incremento de peso. Normalmente las regurgitaciones disminuyen con el aumento de edad y desaparecen alrededor de los ocho meses.

La regurgitación no tiene nada en común con el vómito de gran cantidad de alimento acompañado de nauseas en bebés que no han vomitado con anterioridad. Este problema requiere la consulta médica.

Dolores de esófago

Cuando esto ocurre, el bebé se niega a tomar alimento, se retuerce y regurgita fácilmente. Puede tener dolores abdominales mientras se alimenta y, al terminar la toma, los eructos son ácidos y le irritan la mucosa del esófago.

El pediatra receta un tratamiento para administrar antes o después de las tomas y aconseja a los padres que después de ingerir el alimento se sujete al bebé en posición vertical mientras se sostiene la cabeza y la espalda. También es aconsejable acostarle con la cabeza un poco más elevada que el resto del cuerpo.

Hipo

Suele presentarse después de la toma y persistir algunos minutos. No tiene ningún peligro. Puede ocurrir que, al llegar el alimento al estómago, éste se distienda y provoque un movimiento reflejo del diafragma, que es el músculo de separación entre el tórax y el abdomen.

Negativa repentina a comer y beber

El bebé rechaza el pecho o el biberón. Llora, se retuerce agitando las piernas y vomita. Cuando parece que se calma, palidece agotado y vuelve a retorcerse de

dolor. Ante esta sintomatología hay que acudir urgentemente al médico porque podría tratarse de una invaginación intestinal aguda.

Rechazo del alimento

Esta conducta siempre debe ser motivo de preocupación, sobre todo si no evoluciona el incremento normal de peso. Hay que consultar con el pediatra para descartar la existencia de alguna enfermedad y, en caso de que el bebé se encuentre sano, él os dará algunos consejos (evitar abrigarle en exceso para que no se adormezca, establecer un horario más rígido de alimentación, etc.).

Intolerancia a la leche

El bebé se muestra excesivamente apático o irritable. Otros síntomas son los vómitos, la erupción cutánea, la diarrea o el poco aumento de peso. Ante uno, varios o todos estos síntomas, el pediatra debe descartar la posibilidad de alergia a la leche o trastornos metabólicos congénitos. En cualquiera de los dos casos se impone la alimentación con la leche adaptada de fórmulas especiales.

Ictericia por leche materna

La ictericia tras el parto puede persistir hasta 10 y 15 días. Cuando se mantiene transcurrido este plazo y el bebé toma pecho, es muy posible que se trate de ictericia por leche materna. Este trastorno se debe a que el contenido en ácidos grasos de la leche inhibe el metabolismo normal de la bilirrubina. En estos casos la orina es clara y no existe incompatibilidad sanguínea con la madre. Conviene consultar con el pediatra, aunque esta ictericia no supone gravedad alguna. Sólo en el caso de que fuese muy intensa, la alimentación debería interrumpirse unos días pero, en general, no es necesario.

Estreñimiento

Los bebés con alimentación materna rara vez sufren estreñimiento.

El número de deposiciones varía mucho, normalmente entre 1 y 8 deposiciones diarias, o bien cada vez que realiza una toma.

La frecuencia de las deposiciones suele disminuir progresivamente a partir del primer mes, independientemente del tipo de alimentación. Al llegar a los tres meses, algunos bebés sufren estreñimiento, sobre todo si toman biberón, es posible que hagan una deposición cada tres o cuatro días. La evacuación del intestino se va regulando al introducir otros alimentos como la fruta y la verdura.

Cuando las heces son muy duras y supone un verdadero esfuerzo para el bebé evacuarlas, hay que consultar con el pediatra aunque es posible que sólo aconseje introducir zumos de naranja o uva en la dieta.

Diarreas

Después de nacer, a través de las primeras deposiciones, el bebé expulsa el meconio. Estas deposiciones son verdosas y negruzcas, pegajosas y sin olor. Unos días después el bebé defeca las heces de transición que son cada vez más amarillentas y menos abundantes, hasta que comienza la eliminación de heces normales.

La diarrea es muy rara en los bebés alimentados a pecho. Estos lactantes suelen hacer una deposición semilíquida después de cada toma, el color es amarillento, tiene olor ácido y pequeños grumos blanquecinos.

La verdadera diarrea se acompaña de malestar, distensión abdominal, estancamiento o disminución de peso y, en ocasiones, fiebre o vómitos.



Si se observa una variación repentina en las características de la deposición o aumenta el número de veces que el bebé defeca sin que haya cambiado la alimentación, hay que acudir al pediatra.

Los cólicos del lactante

En ocasiones, sobre todo al final de la tarde, el bebé se siente mal aunque ha comido hasta saciarse, ha eructado y no hay síntomas aparentes de enfermedad. El bebé llora de forma periódica, en ocasiones violentamente, porque tiene sensación de malestar debido a problemas digestivos que también le impiden establecer los ritmos del sueño. Los cólicos del lactante son un trastorno muy frecuente que suele desaparecer antes de los tres meses.

Los episodios de llanto agudo se pueden repetir varias veces a lo largo de un período de tiempo que puede durar hasta 3 ó 4 horas. Los síntomas más frecuentes de este trastorno son los siguientes:

-El bebé no consigue conciliar el sueño o bien se despierta repentinamente gritando y llorando, mientras se retuerce, enrojece o palidece.

-La tripa está tensa e inflamada, suelta gases y “le suenan las tripas”.

-Las deposiciones pueden tener un olor agridulce, un color verdoso, poca consistencia, y puede aparecer dermatitis de Jacquet por la acidez elevada de las heces.

-Está estreñido, se pone colorado, llora y se retuerce porque le supone un gran esfuerzo defecar. Las deposiciones son secas, como bolitas y poco frecuentes.

Cuando los cólicos son leves, el bebé se tranquiliza cogiéndolo en brazos y meciéndolo suavemente, pero si son intensos, el pediatra puede indicar la administración de algún medicamento que alivie el problema.



LAS PRIMERAS FIEBRES

Aunque la fiebre generalmente nos asusta, usualmente no debe ser causa de alarma. La fiebre es un aumento de la temperatura corporal por encima de lo normal: no es una enfermedad en sí misma, sino que es una respuesta sana a una infección. Cuando el cuerpo es invadido por un virus, hongo o bacteria, los glóbulos blancos y el cerebro se unen para aumentar la temperatura, ayudando al sistema inmunológico a luchar contra los microorganismos. La temperatura normal del bebé oscila entre 36.5 y 37.8. Los bebés tienden a tener temperaturas más altas que niños de más edad. Por otro lado, todos mantenemos temperaturas más bajas entre la media noche y la madrugada, y temperaturas más altas entre la tarde y las primeras horas de la noche. En general, un niño o niña no se considera con fiebre, sino cuando su temperatura rectal es mayor a 37.8 en la mañana y 38.5 por la noche.

¿Cómo puedo saber si la fiebre de mi bebé es seria?

Generalmente la fiebre no debe ser causa de alarma, salvo que el bebé actúe de una manera extraña o tenga antecedentes de algún tipo de ataque o enfermedad crónica. Si usted se pregunta si debe llamar a su médico, deje que su instinto le guíe. Para ayudarle, le proporcionaremos algunos lineamientos. En todo caso, si le preocupa mucho, llame a su pediatra, que ellos están acostumbrados a recibir muchas llamadas de papás nuevos. Es conveniente tener presente que los bebés con frecuencia desarrollan fiebre después de ser vacunados. La fiebre también puede acompañar a un catarro o gripe, garganta irritada, infección de oído, enfermedades respiratorias, virales o infecciones urinarias. Más importante que la temperatura del bebé es el comportamiento de éste. Si tiene una temperatura de 40, se alimenta normalmente, responde y se calma con facilidad, hay menos razones para preocuparse que si la fiebre es de 38.8, llora inconsolablemente y cuesta que responda. En todo caso, llame inmediatamente a su médico en cualquiera de los siguientes casos:

- Si un bebé menos de 3 meses tiene una temperatura mayor a 37.9

- Si un bebé entre 3 y 6 meses tiene una temperatura mayor a 38.3
- Si la temperatura de un bebé mayor de 6 meses llega a 39.4
- Si la fiebre dura más de 3 días

¿Cómo saber si tiene fiebre?

Los papás generalmente detectan la fiebre besando o tocando la frente del bebé. Los estudios han demostrado que este método es muy confiable y resulta exacto el 75% de las veces. Si su bebé es menor de 3 años, utilice un termómetro rectal. La temperatura de un bebé no puede tomarse por la boca sino hasta los 3 años y los doctores no recomiendan el uso de termómetros de oído sino después de los 2 años. No olvide, confíe también en su instinto.

¿Cómo tratar la fiebre del bebé?

Cuando la fiebre llega a unos 40 grados, la Asociación Americana de Pediatría recomienda darle al bebé una dosis de acetaminofén y un baño de esponja. En todo caso, puede hacer que el niño se sienta más cómodo con las siguientes sugerencias:

- Póngale ropa liviana (no lo llene de ropa para que sude la fiebre)
- Mantenga la habitación fresca. Si es necesario, coloque un ventilador cerca de la cuna y utilice únicamente una sábana o colcha liviana para cubrir al bebé.
- Dele diferentes clases de líquidos. Si todavía mama o toma pacha, aliméntele como normalmente lo hace.
- Dele un baño de esponja, sólo cuando la fiebre no responde al acetaminofén o si es imposible darle medicina debido a vómitos. Para hacerlo, llene la bañera con agua tibia y frote su cuerpo área por área con alguna esponja o

paño. No le seque con toalla, sino deje que el agua se evapore por sí sola. Esto deberá reducir la fiebre entre 10 y 20 minutos.

- Dele acetaminofén. Siga las instrucciones cuidadosamente y converse primero con su médico si su bebé es menor de 3 meses. El doctor podría recomendarle ibuprofeno en lugar de acetaminofén, pero nunca le dé a su bebé aspirina, ya que en bebés ha sido relacionada con el síndrome de Raye, una enfermedad rara, que puede ser fatal.

¿Qué es una convulsión febril?

Si la temperatura de su bebé aumenta repentinamente, haciéndole ver pálido y rígido, retorciéndose y hasta perdiendo conocimiento, está experimentando un ataque causado por la fiebre llamado CONVULSIÓN FEBRIL. Aunque raramente es algo serio, llame inmediatamente a su médico. Estos ataques usualmente duran unos 20 segundos y en algunas raras ocasiones hasta poco más de 2 minutos. Si la convulsión dura más de 4 minutos, lleve a su bebé inmediatamente a la emergencia de un hospital. Mientras dura el ataque, no trate de restringir los movimientos del bebé. Simplemente afloje la ropa y extraiga de su boca cosas o comida (contrario a la creencia popular, el bebé no se tragará su lengua). Aunque la experiencia puede ser aterradora, recuerde: es muy poco probable que el ataque cause algún daño a su bebé (pero no olvide llamar a su doctor cuando dicho ataque haya terminado). Recuerde también que las convulsiones febriles no son comunes.

¿Qué debo hacer?

No exija que el niño permanezca en la cama. La actividad moderada no le hace daño. No utilice alcohol para bajar la fiebre, pues puede ser tóxico.

¿Qué es una temperatura normal?

Una temperatura normal es más o menos 98.6°F (37,0°C) cuando la temperatura se toma por la boca. Las temperaturas rectales (se toman por el recto) usualmente son un grado Fahrenheit mayores que aquellas tomadas por la boca. Entonces, una temperatura normal es más o menos 99.6°F (37,56°C) cuando se tomar por el recto. Muchos médicos definen una fiebre como una temperatura oral por encima de 99.4°F (37,44°C) o una temperatura rectal mayor de 100.4°F (38,0°C).



¿Cómo debo tomarle la temperatura a mi niño?

La forma más exacta de tomarle la temperatura a su niño es por la boca o por el recto con un termómetro digital. En un niño menor de cuatro (4) años tome la temperatura rectal. En un niño mayor, tome la temperatura por la boca.

•Los termómetros de mercurio no deben usarse. El mercurio es una toxina para el medio ambiente y usted no quiere exponer a su familia e éste. Si usted tiene un termómetro de mercurio en su casa usted debe removerlo y usar un termómetro digital.

•No envuelva a su bebé o a su niño demasiado apretado antes de tomarle la temperatura a el niño o a la niña.

•Nunca deje a su niño solo mientras le toma la temperatura.

•Asegúrese de usar el termómetro correcto. Lea las instrucciones del empaque para ver si tiene un termómetro oral o rectal.

•Si usted le está tomando la temperatura rectal a su niño , cubra la punta del termómetro con petrolato (nombre de marca: Vaseline) e introdúzcala media pulgada (1,25 cm) dentro del recto. Mantenga el termómetro quieto en todo momento. Cuando el termómetro pita, sáquelo y verifique la lectura digital.

•Si le está tomando la temperatura a su niño por la boca, coloque la punta del termómetro debajo de la lengua y déjela ahí hasta que el termómetro suene. Quite el termómetro y verifique la lectura digital.

•Después de terminar de usar el termómetro lávelo en agua fría y jabonosa.

¿Cuándo debo tratar de bajarle la fiebre a mi niño?

Las fiebres son una seña de que el cuerpo está luchando contra una infección; por lo tanto, usted debe evitar dar medicamento si su niño tiene fiebre baja, es decir fiebre que no es más alta que 100.2°F (37,89°C). La principal razón para tratar a su niño es para hacer que él o ella se sienta mejor. Cuando

su niño está adolorido y quisquilloso, o si la temperatura del niño es mayor que 100,2°F (37,89°C) usted puede darle algún medicamento.

¿Qué tipo de medicamento y cuánto es necesario para bajar una fiebre?

El acetaminofeno (un nombre de marca: Children's o Infants' Tylenol) alivia el dolor y baja la fiebre. Cuánto acetaminofeno su niño necesita depende de su peso y de su edad. Verifique el rótulo del empaque o pregúntele a su médico sobre la dosis adecuada para su niño. Hable con su médico antes de darle ibuprofeno (nombres de marca: Children's Advil y Children's Motrin) a su niño.
Su médico le dirá la dosis correcta para su niño. Consejos acerca de cómo dar medicamento

•No administre más de 5 dosis en un día
•No le dé a un bebé menor de cuatro meses medicamento a menos que su médico de familia le diga que lo haga.
•Lea los rótulos con cuidado. Asegúrese de que le está dando a su niño la cantidad correcta de medicamento.
•Si está usando gotas llene el gotero hasta la marca.
•Para jarabe líquido use un dispositivo para medir líquidos para asegurarse de que está dando la dosis correcta. Consiga uno en la farmacia o pídale uno a su farmacéutico.

¿Existen otras maneras para ayudar a que mi niño se sienta mejor?

•Dele a su niño líquidos en abundancia para prevenir la deshidratación (no tener suficiente líquido en el cuerpo) y ayudar a que el cuerpo se enfríe por su propia cuenta.
•Asegúrese de que su niño descanse bastante.
•Mantenga la temperatura ambiental más o menos entre 70°F y 74°F (21,11°C y 23,33°C).
•Vista a su hijo con piyamas delgadas de algodón de modo tal que el calor del cuerpo pueda escapar.
•Si su niño tiene escalofrío, colóquele una cobija adicional pero quítesela cuando le pase el escalofrío.

¿Un baño podría ayudar a bajarle la fiebre a mi niño?

Junto con el acetaminofen, un baño con agua tibia puede ayudar a bajar la fiebre. Dé el acetaminofen antes de dar el baño. Si el baño se lo da solo, es posible que su hijo comience a temblar a medida que su cuerpo trata de aumentar la temperatura nuevamente. Esto puede hacer que su niño se sienta peor. No utilice alcohol o agua fría para el baño



Llame al médico si su bebé o su niño tiene cualquiera de estas señas de alarma

- Vómito o diarrea constante
- Resequedad en la boca
- Dolor de oído o si se hala el oído
- Fiebre que aparece y desaparece durante varios días
- Llanto fuerte seguido de pausa para tomar aliento y que se repite
- Irritable
- No tiene hambre
- Pálido
- Convulsiones
- Dolor de cabeza fuerte
- Erupción cutánea ("rash")
- Articulaciones adoloridas o hinchadas
- Dolor de garganta
- Tensión en el cuello
- Dolor de estómago
- Se le hincha la parte blanda (fontanelas) de la cabeza
- No responde o está sin fuerza
- Hace ruidos como de silbidos al respirar (sibilancias) o tiene problemas para respirar
- Lloriquea

Capitulo

11

El proceso de la dentición

La dentición puede comenzar a partir de los 3 meses y continuar hasta que el niño(a) cumpla los tres años.

Cuando su hijo tenga entre 4 y 7 meses de edad, usted podrá notar que sus primeros dientes ya dan signos de querer abrirse paso a través de las encías. Los primeros dientes en aparecer generalmente son los dos dientes frontales inferiores, también conocidos como los incisivos frontales inferiores. Después de 4 u 8 semanas, les suceden los cuatro dientes frontales superiores (incisivos frontales y laterales superiores). Aproximadamente un mes después, aparecerán los incisivos laterales inferiores (los dientes a los costados de los dientes frontales inferiores).

Los dientes que salen a continuación son los primeros molares (las muelas al final de la boca que utilizamos para masticar la comida), y luego finalmente los colmillos (los dientes puntiagudos en la mandíbula superior). La mayoría de los niños tienen sus 20 dientes de leche (los primeros dientes que aparecen) al cumplir su tercer año. (Si su hijo tiene un retraso significativo, consúltelo con su pediatra.)

En algunos casos poco frecuentes, los niños nacen con uno o dos dientes o producen un diente durante las primeras semanas de vida. Salvo que estos dientes interfieran con la alimentación o estén demasiado sueltos como para que el bebé pueda tragarlos, generalmente no es una causa de preocupación.

Cuando a los niños les comienzan a salir los primeros dientes, probablemente babearán más y empezarán a querer morder las cosas. Mientras que en algunos niños la salida de los dientes no es un proceso doloroso, otros pueden experimentar breves períodos de irritabilidad, y algunos se mostrarán irritados durante varias semanas, con episodios de llanto y patrones de sueño y de alimentación irregulares. La dentición puede ser incómoda, pero si su bebé se muestra muy irritable, consúltelo con su pediatra.

Aunque las encías sensibles e hinchadas pueden provocar un pequeño aumento de la temperatura del bebé, normalmente la salida de los dientes no ocasiona fiebre alta ni diarrea. Si su bebé tiene fiebre durante la dentición, puede que se deba a otro motivo y es mejor que se ponga en contacto con su pediatra.

Hacer más fácil la dentición

A continuación detallamos algunos consejos que deberá tener en cuenta cuando a su bebé le estén saliendo los dientes:

•Limpie regularmente la cara de su bebé con un pañito suave para quitarle el exceso de babas y evitar que se le irrite la piel.

•Dé a su bebé algo que pueda morder. Asegúrese de que sea lo suficientemente grande para que no se ahogue al querer tragarlo, y que tampoco pueda romperse en pequeños fragmentos. Un paño húmedo que haya estado en el refrigerador durante 30 minutos puede ser algo muy útil cuando los dientes están saliendo; asegúrese de lavarlo cada vez después de que el bebé lo utilice. Los aros de goma que se venden para ayudar a los niños con la dentición también son buenos, pero evite los que contengan líquido en el interior, porque podrían romperse o perder líquido de alguna manera. Si su bebé utiliza uno de estos aros, asegúrese de sacarlo del refrigerador antes de que se endurezca demasiado. Seguro que no desea causar más daño en las encías de su bebé, ¡ya suficientemente hinchadas!

•Frote las encías de su bebé con un dedo limpio.

•Nunca ate al cuello de su bebé un aro para la dentición, ya que podría quedar atrapado en algún objeto y estrangular a su bebé.

•Si su bebé parece irritable, el acetaminofen (paracetamol) puede ayudarle, pero siempre consulte primero con su pediatra. Nunca ponga una aspirina sobre los dientes de su bebé, ni le frote las encías con alcohol

La higiene de los dientes de los bebés

El cuidado y la limpieza de los dientes de su bebé son muy importantes para la salud dental a largo plazo. A pesar de que los dientes de leche se caerán, las caries dentales pueden acelerar este proceso y dejar huecos en su dentadura antes de que los dientes permanentes estén listos para salir. Es posible que los dientes de leche que aún no se hayan caído se junten para intentar llenar los espacios, y como consecuencia de esto los dientes fijos saldrán torcidos o en lugares que no les corresponden.

El cuidado diario dental del bebé debe comenzar antes de la salida de su primer diente. Limpie las encías de su bebé diariamente con una gasa o pañito limpio y húmedo, o cepíllelas muy suavemente con un cepillo de dientes suave para bebé y agua (¡sin dentífrico!). Tan pronto como los primeros dientes aparezcan, cepíllelos con agua.

Utilizar dentífrico en los dientes de su bebé está bien una vez que su niño(a) haya crecido lo suficiente como para escupir el dentífrico al lavarse los dientes, lo que ocurre generalmente alrededor de los 3 años de edad. Escoja un dentífrico con flúor y utilice solamente una pequeña cantidad (del tamaño de un guisante) o incluso menos en los niños más pequeños. No deje que su niño(a) se trague la pasta de dientes o que la tome directamente del tubo, porque una sobredosis de flúor puede ser peligrosa para los niños.



Cuando todos los dientes de su bebé hayan salido, intente limpiárselos al menos dos veces al día, especialmente después de las comidas. También es importante que su niño(a) se acostumbre a utilizar el hilo dental pronto. Un buen momento para comenzar a utilizar el hilo dental es cuando los dientes empiezan a estar uno al lado del otro. Consulte con su dentista para que le aconseje sobre cómo utilizar el hilo dental en unos dientes tan pequeñitos. Usted también puede motivar a su pequeñito(a) para que se interese en esta rutina dejando que él o ella le observen y le imiten cada vez que usted se cepilla los dientes y utiliza el hilo dental.

Otro consejo importante para prevenir las caries dentales: no deje que su bebé se quede dormido con un biberón. La leche o el jugo pueden permanecer en su boca y provocarle caries y placa dental.

La Asociación Dental Americana (The American Dental Association) recomienda que los niños visiten a un dentista desde el primer año de edad, cuando ya les han salido de 6 a 8 dientes, para poder detectar a tiempo posibles problemas y aconsejar a los padres sobre el cuidado preventivo.



Capitulo

12



Pesadillas y terrores nocturnos en los niños

¿Qué son las pesadillas?

Las pesadillas son sueños que producen miedo. La mayoría de los niños las tienen de vez en cuando. La mayoría de pesadillas ocurren muy tarde en el período de sueño; usualmente entre las cuatro y las seis de la mañana. Su niño puede que se levante y vaya con usted para que lo reconforte. Generalmente, él o ella será capaz de decirle qué pasó en el sueño y por qué el sueño le produjo miedo. Puede que su niño tenga dificultad para volverse a dormir. Su niño podría tener el mismo sueño nuevamente otras noches.

¿Qué son los terrores nocturnos?

Algunos niños tienen un tipo diferente de sueño de miedo, llamado "terror nocturno". Los terrores nocturnos en los niños se presentan durante el sueño profundo; generalmente entre la una y las tres de la mañana. Un niño que está teniendo un terror nocturno con frecuencia se despertará gritando. Es posible que él o ella esté sudando y respirando aceleradamente. Las pupilas de su niño (el centro del ojo de color negro) pueden verse más grandes de lo normal. En este momento, su niño aún puede estar dormido con los ojos abiertos. Él o ella estará confundido y podría no contestarle cuando usted le pregunta qué le sucede. Es probable que le sea difícil despertar a su niño. Cuando su niño se despierte, generalmente no recordará lo que pasó. Los niños que tienen terrores nocturnos puede que también sean sonámbulos (caminan dormidos).

¿Mi niño va a continuar teniendo pesadillas o terrores nocturnos?

Las pesadillas y los terrores nocturnos no suceden tanto a medida que los niños crecen. Con frecuencia, las pesadillas y terrores nocturnos desaparecen por completo cuando su niño alcanza la adolescencia. Sin embargo, algunas personas, especialmente las personas que tienen una imaginación muy activa y que son creativas pueden seguir teniendo pesadillas y terrores nocturnos cuando son adultas.

Consejos para ayudarle a su niño a dormir mejor

•Siga la misma rutina antes de ir a acostarse. Actividades placenteras, tales como leer, pueden ayudar a que su niño se relaje.

•La fatiga puede contribuir a que aparezcan terrores nocturnos. Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente todas las noches.

•Si su niño está estresado o ansioso, hable con su niño acerca de lo que lo está estresando. Juntos, intenten crear un plan para manejar el estrés.

¿Cuándo debo preocuparme acerca de las pesadillas o terrores nocturnos?



Las pesadillas y terrores nocturnos en los niños usualmente no son causadas por enfermedades mentales o físicas. Con frecuencia, las pesadillas ocurren después de un suceso físico o emocional que resulta estresante. En los primeros seis (6) meses después del suceso, un niño podría tener pesadillas mientras se está acostumbrando a lo que ocurrió durante ese suceso. Si las pesadillas

siguen ocurriendo y perturban el sueño de su niño, pueden afectar el funcionamiento de su niño durante el día. Pregúntele a su médico si un tratamiento podría serle o no de ayuda a su niño.



¿Qué debo hacer?

Si su niño tiene terrores nocturnos, hable con él o ella de manera calma y suave e intente hacerlo regresar a la cama. No le grite ni sacuda a su niño. Los terrores nocturnos y el sonambulismo requieren que usted proteja a su niño mientras el duerme. Asegúrese de que su casa sea segura; en las escaleras, use puertas de seguridad para niños, y no ponga a dormir en camas cuchetas (literas o camarotes) a niños que tienen pesadillas o terrores nocturnos con frecuencia. Hable con su médico si su niño alguna vez se lastima mientras duerme. Es posible que el médico quiera estudiar a su niño mientras el niño duerme.

Capitulo

13

LOS AMIGOS

Los niños necesitan tener amigos y aprender a ser un buen amigo

El hacer amigos no es siempre una tarea muy fácil para las personas. Depende mucho de la estimulación que uno recibe de su familia, su entorno, cuando aún son pequeños. El primer amigo de un bebé, casi nunca es otro bebé. A los tres meses de edad, cuando el bebé empieza a descubrir que el mundo no es solamente los brazos de su mamá, irá a buscar otras alternativas para comunicarse.

Seguramente, los primeros amigos de tu hijo, cuando aún sea un bebé, serán los peluches o algún otro juguete. Querrá estar con su amigo, cogerle, tirarle y jugar con él. Pero el tiempo pasa, y el bebé sentirá la necesidad de compartir su experiencia no solo con su mamá, su papá, o con sus hermanos (si los tiene). Le encantará estar, aunque inconscientemente, con otros iguales. Ese momento suele ocurrir a los seis meses, cuando muchas familias optan por llevar al bebé a una guardería para sociabilizarse, y así conocer y hacer sus primeros amiguitos. Otros papás prefieren salir más de casa con su bebé, durante los fines de semana. Llevarle más al parque, bajar más al patio de casa, visitar y contactar con otras familias, etc., todo para que su bebé tenga más trato con otras personas, y evitar así que tenga miedo a los desconocidos.

Los primeros años de vida son fundamentales para la sociabilización de los bebés, pues es cuando ellos aprenden la difícil tarea de cómo ser amigo.

Etapas de las amistades de tu hijo

El bebé que poco juega o que juega solo, podrá desarrollar problemas de adaptación durante su crecimiento. Por eso es muy importante que la familia estimule a que su hijo esté con otros iguales. El hacer amigos dependerá muchísimo de la postura que tenga sus padres. Los padres deben fomentar y estimular a que su bebé comparta algunos momentos del día con otros de su misma edad.

Cuando tenga un añito, el bebé disfrutará jugando con otros bebés. Querrá "investigarlos", tocar su pelo, su carita, e incluso le llamará más la atención el juguete que tiene él que los suyos propios, aunque esté más preocupado, en esta etapa, en caminar y caminar. En explorar todo a su alrededor.

El primer amiguito de tu hijo ocurrirá cuando tenga alrededor de los dos años de edad. Jugará en la guardería, en el parque, en el patio, con otros iguales, y en casa probablemente tenga un "amigo imaginario". En ese caso, los padres no deben preocuparse, es la forma que muchos niños tienen de satisfacer sus imaginaciones e ilusiones. A esta edad, ellos ejercitan libremente su creatividad, voluntad y autoridad. A esta edad, los niños se comunicarán expresando lo que vio y aprendió de los demás.

El amigo imaginario

Normalmente, el amigo imaginario dará lugar a un amigo de verdad por vuelta de los 3 ó 4 años de edad, cuando el niño ingrese a la escuela. Allí, su mundo social se doblará de tamaño. El niño no sólo conocerá a otros niños, sino que también compartirá su tiempo con otros adultos. Con todos, tendrá que compartir las reglas y las normas de una escuela. Será todo un mundo a descubrir..., y su independencia tendrá límites más duros.

La amabilidad

Cómo los niños pueden aprender a ser amables

Ser amable significa ser digno de ser amado, ser cariñoso, afectuoso, gentil, cortés, agradable, servicial, afable, incluso gracioso y risueño. Cualidades todas ellas que deben ser formadas en los niños desde la más temprana edad.

Ser amable también es ser atento, brindar atención y respeto sobre todo a los menos aptos, desvalidos, y necesitados. La amabilidad no nace con el niño, éste es impulsivo por naturaleza, y a ser amable y cortés se aprende en las más diversas actividades de la vida cotidiana. Los niños asimilan las normas de comportamiento social en la medida que los adultos los entrenan y enseñan a comportarse de acuerdo con esas normas.

La amabilidad implica a su vez la igualdad, el tratamiento por igual a niños y niñas, y la delicada cortesía de unos a otros, por lo que han de aprender a ser corteses con todos los compañeros y compañeras, y ayudarles en todo momento.



Aprender a ser amable

El juego de roles, en el que es posible modelar las más diversas situaciones en las que esté implícito el ser amable y cortés, es una de las vías más importantes para que los niños interioricen este valor. Pero no hay nada más efectivo que el ejemplo del adulto para enseñar las normas de la amabilidad; por eso los padres deben ser modelos a imitar de estas cualidades.

Cuándo puede el niño puede aprender a ser amable

- Cuidando de su cuerpo y de su imagen Lavándose las manos antes de comer, cepillando los dientes después de cada comida, alimentándose bien, etc.

- Considerando a los demás el otro. Saludando a las personas conocidas, demostrando afecto a los compañeros de la escuela y a los amigos, llevando algún regalo a la profesora, compartiendo su material escolar, jugando sin peleas con sus

compañeros, dando de comer a su mascota, agradeciendo a su madre por la deliciosa comida, acompañando a sus padres a la compra, ofreciendo ayuda cuando alguien la necesita.

LA COOPERACION Y EL COMPARTIR

A partir de los 5 ó 6 años, tu hijo no solamente compartirá juguetes con sus amigos. Empezará a compartir sus experiencias, sus conocimientos, además de cariño y afecto. A esas edades, el niño estará listo para aceptar reglas de convivencia. Podrá hacer amigos de verdad. Y en esta etapa, los límites serán



exigidos por sus propios amigos.



A los 7 u 8 años, los niños aprenderán a cooperar y ayudar a los demás. Todavía disputarán algún juguete o juego, pero tendrá más capacidad de ceder alguna vez. Será más comprensivo e intentará mediar algunos conflictos ellos solos.

Las amistades enseñan, educan y nos hacen crecer dentro de nosotros mismos. Para que una amistad se mantenga sana, es necesario que los padres intervengan siempre. Deben empezar dentro de casa, a aplicar reglas de convivencia, donde no haya espacio para la discriminación, la agresividad, las diferencias, el egoísmo, la intolerancia, ni represiones. Recuerden que nuestra relación es y será siempre el ejemplo que ellos van a seguir en sus relaciones personales. Ponerse en el lugar de la otra persona, muchas veces suele evitar conflictos y problemas.

Aportaciones de los juegos a los niños

El juego es una actividad, además de placentera, necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del niño. El juego espontáneo y libre favorece la creatividad del niño y fomenta su maduración.

Los niños tienen pocas ocasiones para jugar libremente. A veces, consideramos que "jugar por jugar" es una perdida de tiempo y que sería más rentable aprovechar todas las ocasiones para aprender algo útil. No obstante, por medio del juego, los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no hacerse con ellas, descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse si quieren que los demás jueguen con ellos.

Los juegos de los niños deberían considerarse como sus actos más serios, decía Montaigne. El juego espontáneo está lleno de significado porque surge con motivo de procesos internos que aunque nosotros no entendamos debemos respetar. Si se desea conocer a los niños -su mundo consciente e inconsciente- es necesario comprender sus juegos; observando éstos descubrimos sus adquisiciones evolutivas, sus inquietudes, sus miedos, aquellas necesidades y deseos que no pueden expresar con palabras y que encuentran salida a través del juego.

Juego y realidad: valor del juego simbólico (juego de ficción)

Los tipos de juegos de los niños muestran su evolución:

- En la etapa de adquisición de las capacidades sensorio-motrices, se recomiendan juegos funcionales, juegos de acción, de sensaciones y movimientos. En las primeras etapas del pensamiento del niño, en el que empieza a pensar en realizar operaciones concretas, son recomendables los juegos de ficción, simbólicos o de representación.

- En la etapa del pensamiento formal y la concentración, los mejores son juegos reglados y estructurados, de deporte, competición. Además, el juego simbólico o de ficción es el más apreciado; obligado a adaptarse a un mundo social adulto y a una realidad física que aún no comprende, el niño necesita inventarse su propio mundo a partir de aquello que vive, pero traduciéndolo a un lenguaje simbólico, personal, con el que adaptar ese mundo externo a sus necesidades. Por medio del juego de ficción el niño asimila poco a poco ese mundo externo, lo elabora y se adapta a él en un proceso continuo de maduración.

Juego y desarrollo intelectual

Los niños empiezan a usar símbolos desde el segundo año de vida (por ejemplo, al señalar un perro diciendo "guau" o al hacer como si bebiera de una taza), repitiendo actuaciones que han visto en adultos, representando sucesos que han vivido o imitando el funcionamiento de determinados objetos.

En ese imitar del niño se produce la asimilación de las situaciones y relaciones que observa en el mundo que le rodea. Parte de modelos concretos para, más adelante, llegar a la concentración. La función simbólica es una meta para la representación común al juego y a otras actividades humanas como el lenguaje. Cuando falla la adquisición y utilización de la función simbólica (afasia, autismo, deficiencia mental...) se advierte la importancia de la misma en la maduración personal y la necesidad de potenciar en la infancia la práctica del juego espontáneo para que puedan lograrse los niveles adecuados en cada etapa evolutiva.



Juego y personalidad

A veces, determinadas dificultades, que quizá parecen insuperables para el niño, pueden hacerse frente por medio de los juegos, siempre que se aborden a su modo y planteando de uno en uno los aspectos del problema.

Los celos por el nacimiento de un nuevo hermano, por ejemplo, es un tipo común de conflicto, que suele aparecer enmascarado en los juegos como reacción a procesos internos que el mismo niño

desconoce, pero que le ayudarán a aceptar esa realidad, al representarse el problema de una forma nueva y grata para él, como cuando trata a su muñeco del mismo modo que él quiere ser tratado o cuando reacciona en su juego como querría haberlo hecho en la realidad.

En el juego se da una adaptación entre lo imaginable (todo es posible) y lo permitido (reglas de conducta), en la que el niño tiene tiempo de aprender lo que es factible y correcto mientras permite una salida airosa a sus impulsos.

- El juego es una actividad imprescindible
- El juego es necesario para el desarrollo intelectual, emocional y social.
- Permite tres funciones básicas de la maduración psíquica: la asimilación, comprensión y adaptación de la realidad externa.
- Exige ofrecer al niño el tiempo y los medios favorables para que lo pueda realizar a su modo.
- Favorece las adquisiciones sociales tempranas, las habilidades de comunicación social. Es una preparación para la vida adulta.
- Como conducta exploratoria, impulsa la creación de campos de acción y la creatividad.
- Tiene un sentido para el niño. Cuando se le interrumpe cualquier juego, se le priva del desenlace de un argumento creado por él mismo con una finalidad que no siempre alcanzamos a comprender.

- ***DEJA QUE TU HIJO, INVESTIGUE, DESCUBRA, SE SORPRENDA, SEA FELIZ, JUEGUE, SE ENOJE, SE CAIGA, SE LEVANTE, LLORE, SE EXPRESE…***
- ***PERMITE QUE SEA EL SER HUMANO BUENO QUE TU QUIERES QUE SEA…..***
- ***Y MIENTRAS TANTO DISFRUTA DE ESE CRECIMIENTO…CADA PASO ES UNICO Y MARAVILLOSO.***

Capitulo

14

Vacunas para niños

Mantener las vacunas al día es muy importante para la salud de su bebé. Las vacunas protegen a su bebé contra enfermedades infantiles peligrosas. El bebé necesitará más de una dosis para casi todas las vacunas para cuando cumpla 2 años. Es posible que el profesional de la salud le dé varias vacunas en una visita. Las vacunaciones se necesitan desde el nacimiento hasta la niñez. Por lo que es importante que se cerciore de que su hijo reciba todas las vacunas hasta los 18 años. Las vacunas son administradas usualmente durante las visitas al médico o en una clínica.



A continuación se detallan sus nombres, contra qué son y cuando se le deben administrar al niño.

- La BCG se pone al nacer. El recién nacido no se puede ir del hospital sin esta vacuna contra la tuberculosis y en primer año básico de administra una dosis de refuerzo.

- La DTP corresponde a 2, 4 y 6 meses, luego a los 18 y a los 4 años. Esta vacuna es contra de la difteria, contra el tétano y contra la tos convulsiva coqueluche.

- La vacuna antipolio se coloca a los 2, 4 y seis meses, luego a los 18 y a los 4 años. Es anti la poliomielitis.

- La Hib corresponde a los 2, 4 y 6 meses. Es contra la Haemophilus Influenzae tipo B.

- La Tresvírica se administra a los 12 meses y en primero básico. Es contra el sarampión, la papera y contra la rubéola.

- La Toxoide DT se pone en segundo básico. Es contra la difteria y tétanos.

Se recomienda también estas como vacunas de rigor.

La vacuna neumocócica se administra a los 2, 4 y 6 meses y una a los 12 y 15 meses de edad.

La vacuna contra el rotavirus se pone a los 2 y 4 meses.

Riesgos y Efectos Secundarios

Los beneficios de las vacunaciones sobrepasan los riesgos. Una vez vacunados, los niños son protegidos de enfermedades serias y amenazantes para sus vidas.

La mayoría de los efectos secundarios no son serios. Algunas vacunas pueden causar una fiebre leve, un salpullido o dolor en el lugar de la inyección.

En casos raros, un niño pude tener una reacción alérgica seria a la vacuna. Síntomas de dicha reacción incluyen dificultad al respirar, respiración sibilante, mareo, desmayo, urticaria, latidos cardíacos irregulares y debilidad. Este tipo de reacción ocurre en unos minutos o algunas horas después de la inyección. Llame al médico de inmediato si su niño tiene cualquiera de estos síntomas.

Si está preocupado por los riesgos asociados con las vacunas, consulte al médico para más información.

Programa de Vacunas
Para obtener el programa de vacunas más reciente hable con el profesional de salud de su bebé. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades tiene un programa de vacunas actualizado el cual puede usar como guía.

Enfermedades Prevenidas

Difteria: Causa una capa espesa en la nariz, garganta y vías respiratorias. Puede conducir a problemas respiratorios, fallo cardíaco, parálisis o muerte. La vacuna DTaP previene la difteria.

Haemophilus influenzae Tipo b: Causa meningitis (infección de la capa del cerebro y la espina dorsal), neumonía y otras infecciones. Puede conducir a lesiones cerebrales permanentes y hasta la muerte. Recuerde que esta enfermedad no es la que comúnmente se conoce como el flu. La vacuna Hib previene Haemophilus influenzae Tipo b.

Hepatitis A: Causa fiebre, náusea y vómitos, diarrea e ictericia (color amarillo de la piel y los ojos). Infección del hígado muy contagiosa. Puede resultar en enfermedades graves del hígado que van y vienen hasta por 6 meses. Se previene con la vacuna contra la hepatitis A.

Hepatitis B: Causa enfermedades crónicas a largo plazo. Puede conducir a enfermedad hépatica crónica o cáncer. La vacuna HBV previene la hepatitis B.

Influenza (flu): Causa fiebre (usualmente alta), dolor muscular, cansancio extremo, tos seca, nariz tupida o que gotea y, menos común, náusea, vómitos y diarrea. Puede ser severa en niños pequeños. Puede causar complicaciones como la neumonía, bronquitis, y sinusitis e infecciones de oídos. Es muy raro que cause la muerte.

Rotavirus: Causa diarrea grave, a veces con fiebre y vómitos. Puede resultar en deshidratación y hospitalización.

Sarampión: Causa salpullido, tos y fiebre. Puede conducir a diarrea, infección de oído, neumonía, lesiones cerebrales y hasta la muerte. La vacuna MMR previene el sarampión.

Paperas: Causa fiebre, dolor de cabeza e inflamación de las glándulas bajo las mandíbulas. Puede conducir a la pérdida de la audición; dolorosa inflamación de los testículos; o meningitis (infección de la capa del cerebro y la espina dorsal). La vacuna MMR previene las paperas.

Pertusis, también conocida como la tos ferina: Causa tos y ahogo por varias semanas. Puede conducir a la neumonía, ataques repentinos, lesiones cerebrales y hasta la muerte. La vacuna DTaP previene la pertusis.

Neumococo: Causa neumonía, meningitis, infecciones del torrente sanguíneo, y algunas infecciones de oído. Puede conducir a lesiones cerebrales permanentes y hasta la muerte. La vacuna PCV previene el neumococo.

Polio: Causa fiebre, irritación de la garganta, náusea, diarrea, dolor de cabeza, dolor de estómago, rigidez en el cuello, espalda y piernas. Puede conducir a dificultades respiratorias, parálisis y hasta la muerte. La vacuna IPV previene la polio.

Rubéola, también conocida como el sarampión alemán: Causa salpullido, fiebre ligera, inflamación de las glándulas y artritis. La rubéola puede causar que las mujeres embarazadas pierdan sus bebés o tengan bebés con defectos de nacimiento tales como la sordera, la ceguera, enfermedades cardíacas, y lesiones cerebrales. La vacuna MMR previene la rubéola.

Tétanos, también conocido como trismo: Causa espasmos severos y dolorosos de todos los músculos. Puede conducir a la rigidez de la mandíbula de

modo que el paciente no puede abrir la boca ni tragar. Algunos pacientes con tétanos mueren. La vacuna DTaP previene el tétanos.

Varicela: Causa fiebre, ampollas con picazón y a veces enfermedades más graves. Puede complicarse con infecciones bacteriales de la piel y los pulmones. Se previene con la vacuna contra la varicela (V).

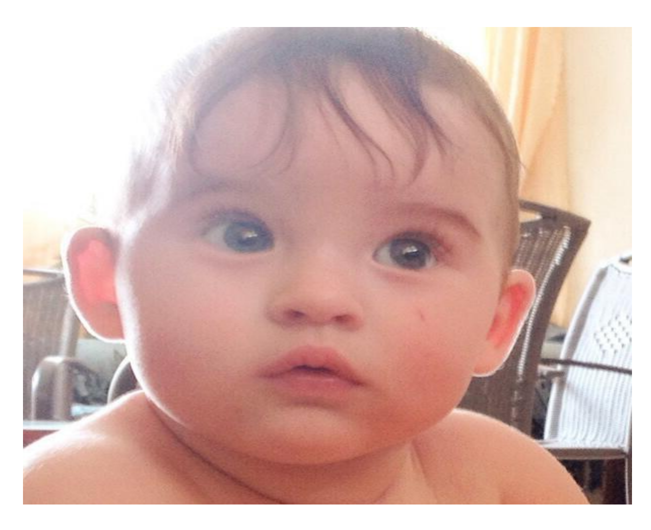
Meningococo: Causa fiebre alta, dolor de cabeza, cuello entumecido, náusea y vómitos. La enfermedad puede ser fatal. Puede resultar en sordera y problemas neurológicos.

Capitulo

15

LA ESCUELA DE TUS HIJOS

RELAJATE POR FAVOR



Ya decidiste que es tiempo que vaya a una escuelita, o pre kínder, pues te felicito, es tiempo para que el nene aprenda que el mundo es muy grande y que fuera de su casa también la vida puede ser tranquila, feliz, linda, y segura, para esto debemos colaborar con su desarrollo dejando los miedos a un lado, y manteniéndonos relajadas durante ese proceso, te recomiendo que busques un lugar pequeño para su primer parvulario en donde tú también aprenderás a tener periodos en el que el nene estará fuera de casa.

Recuerda investigar quienes van a tener a cargo tu bebe, y sobre todo si son profesionales.

El periodo pre escolar es un tiempo de juegos, recompensas, horarios, manitos sucias, mas enfermedades, falta de apetito, demasiado apetito, amores, rencores, y

muchas cosas más, debes estar con mucha calma y evita tener expectativas de Genio…es decir, espera mucho de tu hijo pero no lo angusties en la espera….al contrario disfruta sus logros, y ayúdalo cuando lo necesite, está aprendiendo a caminar de nuevo.. Pero Fuera de casa, permite que se tropiece y vuelva a levantarse.



“La familia es la primera escuela donde los niños y jóvenes aprenden a ser honestos. En tu casa es donde vas a encontrar el ejemplo de tu padre o madre que te enseña a no ser mentiroso, a cumplir normas de la casa, cuando eso se vive bien, la juventud sale a la calle con otra actitud. Es fundamentalmente en la familia donde se da batalla por formar a la juventud “Esto es muy cierto, pero más cierto es que lo mejor es que busques un buen lugar para que tus hijos se eduquen, dentro de tu realidad presupuestaria y familiar. Y digo esto porque en ocasiones, nos vemos ahogados entre tratar de enviar a nuestros hijos a una escuela privada, cuando nuestra realidad familiar es otra, por lo que te aconsejo que busques dentro de ti, ahí encontraras la respuesta, es mejor educar a tus hijos en una escuela pública pero con mucho amor en la casa, que en una escuela privada, y llenos de angustias económicas. Sé que esto puede generar alguna discusión, por esto te pido que busques en tu corazón de madre, ese nunca te engaña y sabe hasta donde da tu manta para que todos puedan cubrirse bien.

Según los expertos, lo que aprenden los niños en la escuela permanece con ellos solamente cuando se aplica a la vida real.

En casa puedes ayudar a tus hijos a reforzar sus conocimientos escolares así:
1. Busca oportunidades auténticas para practicar la comunicación escrita.
Dale a tu hijo un cuaderno para que apunte la lista del súper. Cuelga una pequeña libreta en la puerta del refrigerador para anotar avisos y mensajes. Pon un pizarrón

en su cuarto para que escribas preguntas que él tenga que contestar.
2. Afuera de la escuela, aprovecha un mundo rico en palabras escritas:

Letreros, los anuncios, las revistas, los periódicos y el internet. Anima a tu hijo a leer todo lo que ve, hasta que se haga automática y fluida su lectura oral.

3. Invita a tu hijo a leer en voz alta a un hermano más pequeño.

Este ejercicio real tiene doble premio: se practica la lectura y ayuda a mamá al mismo tiempo.

4. En casa, practica la lectura y el seguimiento de instrucciones.

Permite que tu hijo use el recetario para ayudarte a cocinar, o que él lea las reglas de un juego de mesa, o que siga la secuencia escrita para armar algún juguete.

5. En los restoranes y tiendas, dale a tu hijo un presupuesto.

Déjalo y permite a tu hijo a hacer los pedidos, a pagar y a contar el cambio, haciendo uso práctico de las sumas y restas. También aprovecha la oportunidad de practicar el segundo idioma frecuentando lugares donde se habla.

6. Ten la costumbre de dar "domingo" o mesada a tu hijo.

una pequeña "junta de negocios" semanal, donde él apunte lo que recibe y te platique cómo piensa gastarlo, ahorrarlo,

donarlo o invertirlo. ¡Fracciones, porcentajes y responsabilidad financiera!

7. Enseña con el ejemplo:

Si tu hijo te observa actuar siempre con amor y respeto hacia los demás, él sabrá que estos valores son más que simples palabras repetidas en la escuela. La casa es la primera escuela de la vida: como mamá o papá sé maestro sincero de los valores familiares.



Es importante que conozcan y quieran a sus abuelitos, ellos son parte de su identidad y de sus momentos familiares mas queridos. Los abuelitos deben dedicarles tiempo y amor a sus nietos. Ellos esperan sus abrazos y sus consejos.

Dedícales tiempo a tus hijos

En este mundo donde todos trabajamos, es un gran reto encontrar el tiempo de convivir en una manera significativa con los hijos. Si los hijos no viven contigo, es aún más difícil optimizar la convivencia. ¿Cómo hacer que cuenten más los momentos que pasen juntos?

1. Organízate

•Si manejas bien tu horario, tendrás tiempo para todo. Entre más puedas, evita los "bomberazos", donde te ves obligado a atender un asunto porque se ha vuelto una emergencia.

•Con un buen plan donde cuentas con la ayuda necesaria para cumplir con lo necesario tanto en el trabajo como en la casa, puedes disponer de tiempo libre de obligaciones ajenas. Delega, tanto en la oficina como en el hogar. No trates de hacer todo solo.

2. Simplifica

•En el trabajo, en la casa, con los amigos y hasta en el súper sumamos y sumamos, hasta que nuestros compromisos y actividades nos controlan y nos abruman. Dentro de tu agenda, mantén unos espacios limpios sin compromiso, para que tengas tiempo de descansar, de pensar y de renovarte.

3. Enfócate

•Cuando estás en el trabajo, trabaja. Cuando estás divirtiéndote, pon tu atención en la diversión sin distraerte con preocupaciones de otro índole. Y cuando estás con tus hijos, hazles caso.

• Apaga el celular, la tele y la computadora y dedícales toda tu atención. Te pueden sorprender con detalles que no conocías de ellos, y estarás construyendo puentes de comunicación que no tienen precio.

4. Respeta

•El tiempo de tus hijos es para ellos y nadie más. No permitas que otros asuntos interrumpan. Salir de casa puede rendirte inaccesible a los interruptores: vete con tus hijos de campamento, sal a comer un helado o al cine, aléjate del teléfono.

•Si tus hijos ven por tus acciones que verdaderamente valoras este tiempo con ellos, aprenderán a apreciarlo también y cuidarlo igual que tú.

5. Sé predecible

•Aparta el mismo tiempo especial cada semana. Si es una noche especial para la familia, que sea la misma noche cada semana. Es muy importante que este tiempo se vuelva hábito familiar.

6. Aprovecha las oportunidades diarias

•Todos los días la familia coincide en ciertos momentos. Alrededor de la mesa en la comida, o en el coche rumbo a la escuela, se puede aprovechar



el tiempo para acercarte a tus hijos y escucharlos.

•En vez de checar el celular en la mesa o estar viendo la novela, aparta este tiempo para que todos compartan algún detalle de su día. En el tráfico se puede aprovechar para juegos de atención (contando los coches de cierto color, fijándose en los números de placa, etc.), o para cantar juntos, contar chistes o recitar poemas. Todas estas actividades alimentan los sentimientos de unión familiar.

7. Disfruten intereses comunes

•Sobre todo cuando tus hijos son pequeños, ellos se interesarán en lo que a ti te interesa. Por eso es muy importante pasar tiempo con ellos, para que vayan conociendo lo que te gusta y te motiva, y aprendan a apreciarlo también.

•¿Te gusta el futbol? Comparte el interés con tus hijos. Invítalos a jugar contigo, y vean torneos en la tele juntos.

•¿Te apasiona la lectura? Lee con tus hijos. Llévalos a la biblioteca, regálales libros y siéntate a compartir tus cuentos favoritos con ellos.

•¿Te encanta cocinar? Deja que tus hijos te ayuden a hacer una cena con algún tema. Enséñales a seguir una receta y a usar la estufa bajo tu supervisión.

8. Ser disponible y estar



•Siempre mantén la puerta abierta, el teléfono prendido y el corazón preparado para los momentos cuando tus hijos te busquen con alguna necesidad.

•Si tú has construido una relación de afecto, respeto y comunicación abierta con tus hijos, ya sabrán el camino hacia ti cuando sea necesario.

•Sin embargo, si no has aprovechado el tiempo de calidad con ellos desde pequeños, será más difícil que te confíen sus sueños y sus problemas cuando lleguen estos momentos claves en su vida.



•Aprovecha el privilegio de convivir con tus hijos y haz buen uso de este tiempo precioso.

Recuerda que es la calidad de ese tiempo lo que vale, no la cantidad, ellos recordaran de ti tu entrega en esos momentos, tu capacidad de estar

para ellos, es fundamental en su crecimiento.

Tradiciones familiares

Durante los días festivos vemos tradiciones establecidas por cada familia. Algunas tradiciones se han mantenido por largo tiempo y otras han nacido con nuevas familias, sin embargo, todas ellas son parte importante de la vida familiar.



Cuando los adultos hacen memoria del pasado, ellos recuerdan actividades que les brindaban alegría y felicidad, tales como, hornear galletas para Navidad, comer pizza los días viernes en casa de los abuelos, la oración que ha pasado de generación en generación, todo esto representa las tradiciones familiares que se consideran un tesoro.



Las tradiciones son importantes para la familia, no necesariamente por lo que dicen o hacen, pero por el tipo de resultados que producen. Las tradiciones brindan a la familia un sentimiento de

cercanía que crece con las experiencias compartidas.

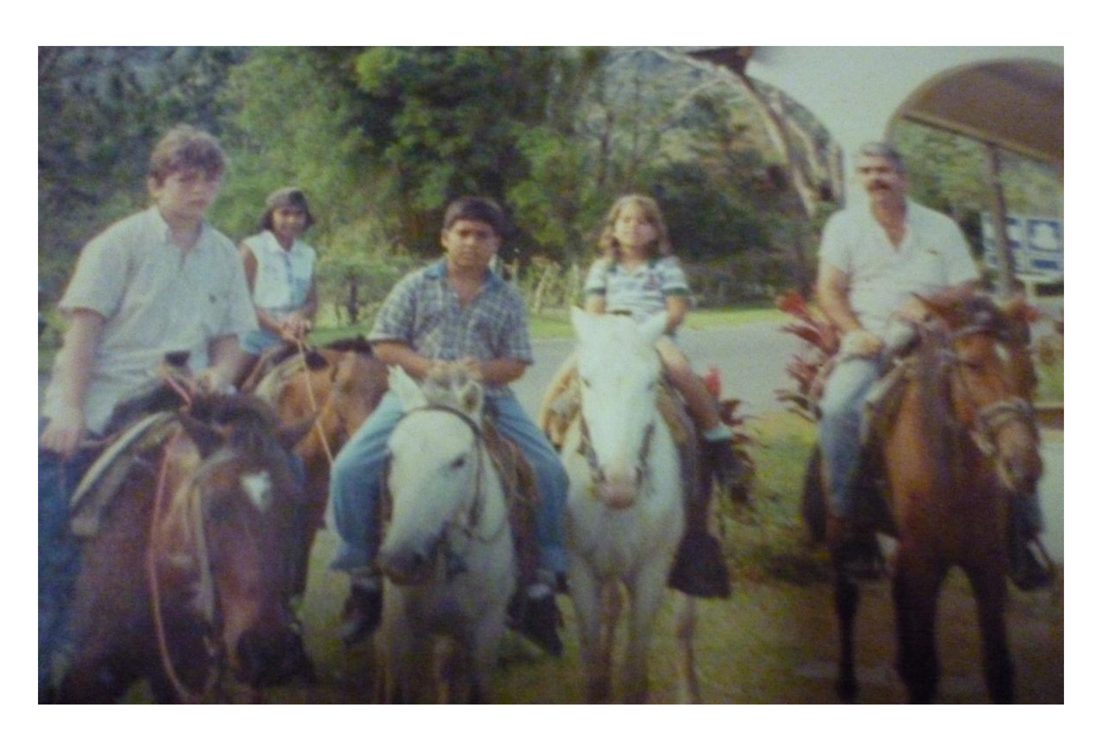
Las familias sólidas y fuertes tienen tradiciones, porque reconocen que las tradiciones proporcionan un sentido de continuidad, entendimiento y acercamiento que une a todos sus familiares. Las tradiciones le dan a cada miembro de la familia una razón para sentirse bien. En los niños pequeños esto es especialmente importante, porque los niños buscan un lugar que les permita pertenecer a la familia y a la sociedad.

En la lista que te sugiero espero que encuentres algunas actividades que realizas y que se podrían convertir en tradiciones, o piensa en algunas que quisieras hacer para alegrar futuras reuniones familiares.

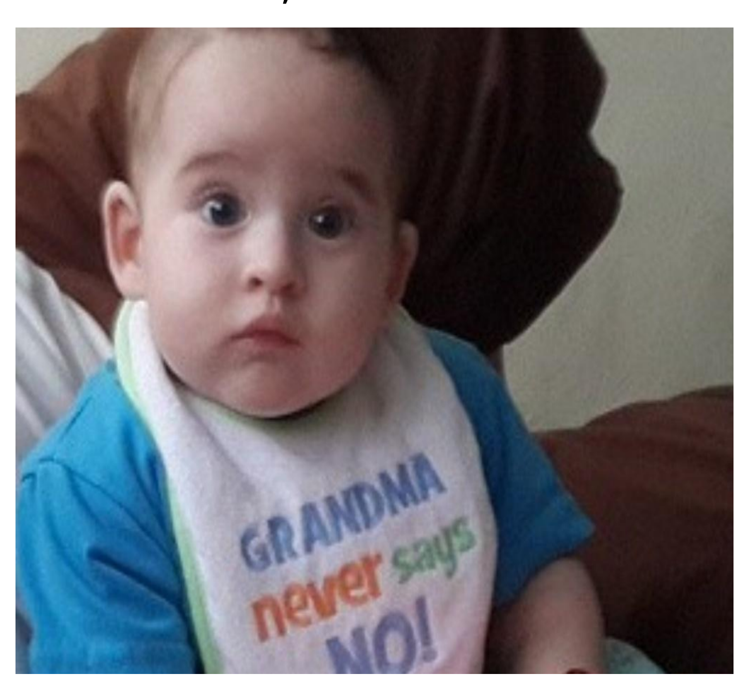
Actividades musicales: Escuchar música festiva durante una semana, participar en conciertos musicales, asistir a conciertos con miembros de la familia o participar en el coro de la iglesia.

Actividades naturales: planear un viaje para cortar un árbol de navidad, caminatas durante el otoño e invierno, salir de noche para ver las estrellas, llevarle comida a los pájaros u otros animales silvestres, ayudar a limpiar las aceras y jardines en su vecindario, o acampar.

Actividades de servicio: Ayudar a otras personas es una buena actividad familiar en los días festivos. Trabajar con grupos como los Scouts, 4-H, Club de Leones, hospitales, comités de servicio de las iglesias, ayudar con campañas de recaudación de fondos o simplemente ser un buen vecino, es una actividad muy significativa para el acercamiento de la familia.



Actividades dramáticas: una noche de juegos dramáticos, pantomimas, juegos de palabras a la hora de cenar, presentaciones teatrales en la escuela, iglesia o centro comunitario, o asistir a obras teatrales juntos, son excelentes actividades familiares durante los dias festivos.



Actividades sociales: Entretenerse con juegos de cartas, juegos de tableros y actividades de grupo para todas las edades, días de campo, reuniones y fiestas, proveen buenos recuerdos tanto para el presente como para días futuros.

Actividades físicas: Jugar

juntos con la familia, patinar, caminar, cazar, esquiar o bailar son actividades que tanto adultos como jóvenes disfrutarán.

No olvide involucrarse en proyectos familiares que beneficien a su casa, o su granja y rancho. Colocar una cerca o levantar una pared, pintar o restaurar sus muebles o gabinetes, trabajar en el jardín o levantar un edificio nuevo, pueden ser proyectos familiares que ayudan a unir a la familia. Las familias que hacen estas cosas juntas permanecen unidas. Haga de sus días festivos una fiesta con la familia.

Capitulo

16

La Abuelitud

Algunos adultos mayores cumplen una misión muy reconocida; por el amor que se involucra entre los participantes: la abuelitud.



El disfrutar de ser abuelos brinda un enriquecimiento que compensa las pérdidas que se enfrentan en la

etapa adulta.

La abuelitud trae consigo grandes posibilidades de una nueva juventud, ya que se afianzan la auto-estima y seguridad, brindando anhelos de continuación generacional; los abuelos pueden disfrutar más a los nietos que a los propios hijos, sin la obligación de "hacer las cosas bien", con la carga emocional que esto significa. La llegada de un nieto hace sentir que se restituye una oportunidad de acercarse a los hijos que ya crecieron y abandonaron el hogar.

"La gran sinfonía de la vida deberá terminar en un gran final de paz y serenidad, de seguridad material y emocional, así como de atención espiritual y no con el golpe estridente de un tambor que se rompe o unos címbalos que se estrellan". Lin Yutang.

En estos últimos cincuenta años, la población mundial ha envejecido a pasos agigantados, actualmente, el 10% de la población de adultos mayores cuenta con más de 80 años de edad y la proporción aumentará a un 25% antes del año 2025.

En 1999, Año Internacional de los Adultos Mayores, se promulgaron cinco derechos a favor de este colectivo:

- Independencia.
- Cuidados.
- Participación.
- Autorrealización.
- Dignidad.

Se considera que lo prioritario es que se produzca el cambio que derive en una nueva mentalidad ante la situación que se está creando. El envejecimiento supone cambios importantes en el sistema biológico del hombre, y el reto del adulto mayor es enfrentarlos y adaptarse a ellos.

Aunque en nuestra sociedad se justifica la vejez por la edad cronológica, se entiende por vejez la percepción y asignación social del proceso de envejecimiento a partir de cierta edad, y en un sentido cultural globalizador.

En encuestas realizadas por la ONU, entre los círculos de abuelos, se pudo constatar que ellos perciben el envejecimiento como:

- "La última carta de la baraja".
- Una maldición.
- La mayor desgracia.
- Incapacidad de valerse por sí mismos.
- Llegada de enfermedades.
- Pérdida de esperanzas e ilusiones.
- Un engaño.
- Recta final de la vida.

Sólo una minoría expresó que la vejez representa para ellos:

- Toma de experiencias.
- "Algo grande".
- Ganancias de bienestar, sinceridad y cariño.
- Tiempo de oportunidades y nuevas metas.

La vejez afecta cuando se reflejan síntomas en el cambio de apariencia física, no así en la esfera de sentimientos, emociones, aspiraciones e intereses. Los adultos mayores consideran que la vejez les impone limitaciones físicas, mentales, económicas y afectivas, mismas que son aceptadas en mayor o menor grado, y a las que se ajustan a través de mecanismos de defensa como la racionalización y/o la compensación, con el objetivo de hacer corresponder la imagen social de la vejez con su auto-imagen, como una forma más de atenuar su conflicto interno.

Son evidentes los temores a la muerte, ansiedad de separación por la pérdida de seres queridos, sentimientos de nido vacío, malestares relacionados con su ajuste y adaptación a sus limitaciones, y en

gran medida por la repercusión de una imagen social peyorativa o desfavorable de la vejez en su propia imagen del proceso y en su calidad de vida de forma general. Proceso asociado errónea y frecuentemente a conceptos como: senilidad, inutilidad, estorbo; lo que lo lleva a sentirse como tal, afectando su calidad de vida y su propio bienestar subjetivo.
En cuanto a la imagen propia del adulto mayor, se ve afectada por los estereotipos, prejuicios, actitudes y comportamientos de negación y rechazo; esto conduce a que la auto-imagen sea negativa; y el papel que asume la familia, ante el proceso de envejecimiento de sus miembros, influye en la auto-imagen del adulto mayor y en su calidad de vida.
Los abuelos tienen un rol importante de transmisión cultural, de formación y guía, es necesario brindar la oportunidad a los nietos de convivir y recibir tal herencia, reconociendo la relevancia que implica el inculcar principios y valores, entregados de una forma de singular cariño que se establece entre los abuelos y los nietos.

Muchas personas piensan que la autoestima es algo que se obtiene desde chico, que se obtiene a través de los padres, profesores, abuelos y cualquier adulto cercano; que si queremos hacer felices a los niños, no hay que hacerlos sentir mal o decirles bruscamente en qué fallaron, y entonces podrán tener una autoestima positiva, ingrediente fundamental para la felicidad...

Y es cierto, los niños con alta autoestima son, usualmente, felices consigo mismos; pero lo contrario, (tal como uno lo entiende habitualmente), no es necesariamente cierto. Tener contentos a los niños no es lo mismo que hacerlos sentir bien ni que

consigan elaborar una adecuada autoestima; por ejemplo, es una costumbre comprar cosas a los niños para que estén contentos, sin embargo, esa no es la forma de hacerlos sensibles a saber quiénes son o que pueden hacer por sí mismos.

Este proceso debe ser un trabajo interno de los propios niños; con autoestima no se nace, se aprende, y muchas veces por el camino más duro. Trabajando sobre las dificultades y fallas, aprendiendo de los errores, encontrando soluciones y sacando lo mejor de cada tropiezo; en este camino, la influencia de los abuelos puede ser de gran ayuda a los niños.

Nosotros siempre tratamos de crear un "mundo perfecto" para nuestros hijos y nietos, inventando situaciones que no los harán felices; al hacerlo, los estamos privando de muchas oportunidades y de la posibilidad de aprender a encontrar soluciones.

Los hacemos creer que son el centro del universo y así les damos una falsa fotografía de la realidad. Los chicos que aprenden y viven sus propias experiencias, son quienes tienen mayores posibilidades de crear su propia y correcta autoestima.

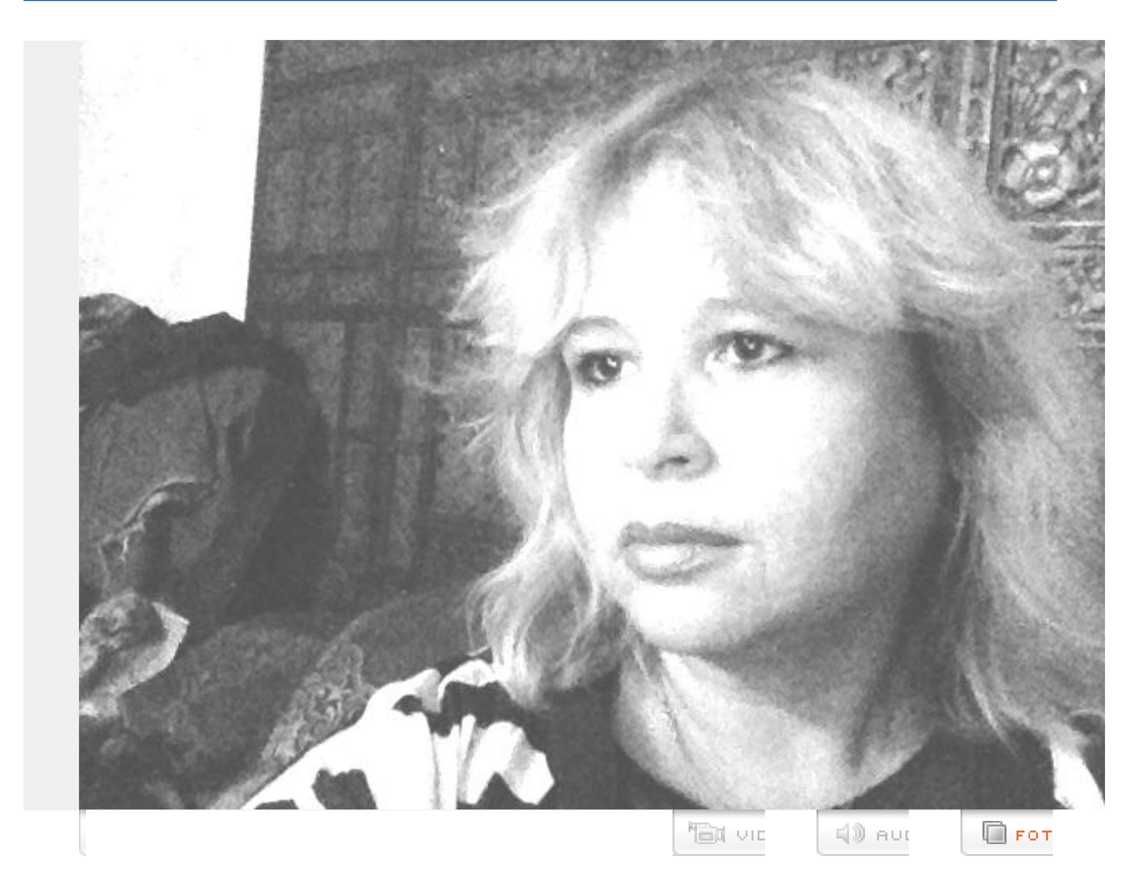
Esta conciencia se fabrica gradualmente, encontrando soluciones y trabajando en los inconvenientes y en este proceso, el abuelito tiene la tarea de alentarlo, sostenerlo y guiarlo. De esa manera, los chicos entenderán que los adultos en sus vidas no son los responsables por su felicidad, que ellos son quienes

deben forjar su futuro y crear una forma de entender las cosas, desde su funcionamiento y no porque alguien se los dijo.

Las fallas y errores proveen un pasaje a "la tierra del crecimiento", en donde se sitúan las fórmulas para solucionar los problemas; y entonces, al dejar a los chicos comprender que son los verdaderos responsables de sus vidas, y que los consejos y compañía de los abuelos son para aprender a vivir.
Es duro para los padres y abuelos ver a un hijo o un nieto que se tropieza, comete errores o falla; es muy importante comprender que ésa es la única manera de conseguir la experiencia y desarrollar las armas de supervivencia para el futuro; el futuro que le hará disfrutar de cada etapa de la vida, incluyendo el proceso cuando le corresponda la posible experiencia de la abuelitud.
Los abuelos que contribuyen con su ejemplo de "saborear" la vida, hacen que los nietos comprendan mejor que es la autoestima; un abuelo quejumbroso no es lo adecuado para motivar a un nieto; en cambio, un abuelo dinámico o una abuela contemporánea, con espíritu y actitud de triunfadores, transmitirán al nieto una invaluable guía que le proveerá de recuerdos y que el nieto podrá capitalizar al convertirlos en recursos.

De esta manera se beneficiarán ambas generaciones, ya que los abuelos establecen proyectos, logran metas y su auto-imagen proyecta alegría por la vida, y el nieto recibe esa imagen que para él será una motivación en su estilo de vida.
Así se continúa la abuelitud, haciéndola experiencia agradable.

En mi opinión es una bendición y lo acepto como Un nuevo rol para las mujeres: la Abuelitud



Convertirse en abuela, como nos está sucediendo ahora a muchas de nosotras, constituye una experiencia fascinante. Presenciar la llegada de una nueva personita, otra renovada generación que se nos parece, en talentos y personalidad, temperamento, similar a los nuestros, no deja de ser

una experiencia asombrosa. Algunas Abuelas aun no veteranas esperan tener una relación menos estresante con sus nietos/as que la que tuvieron con sus hijos/as, especialmente si no se encuentran del todo seguras de haber tenido un vínculo satisfactorio con sus hijos, por el hecho de haber estado demasiado ocupadas, trabajando.

Mujeres que al tener una seguridad económica pueden disfrutar especialmente de sus nietos por el hecho de que tienen una tranquilidad, de la que no disfrutaron cuando sus hijos eran pequeños.

También constituye una nueva manera de relacionarse con las nueras, con la llegada del primer nieto/a. En ese momento se convierten en iguales con las hijas o nueras ya que comparten con ellas una experiencia fundamental en la vida de toda mujer, que es la de pasar del rol de hija al de madre. Eso produce un acercamiento inmediato, ya que en una fase anterior la pareja estaba en una especie de luna de miel continua.

En nuestra sociedad, adoradora de la juventud, convertirse en abuela constituye un sinónimo de vejez, que a la vez arrastra un estigma, visto así por

algunos. Todo lo anterior definitivamente que está en vías de evolucionar por haber abuelas cada vez más gallardas y que no hacen de ese rol su bastión en la vida. Todo esto surge de muchos ejemplos que se presentan en todas partes del mundo, mujeres que tienen los hijos cada vez mas tarde, y también que estamos todos como conjunto humano viviendo una mejor calidad de Vida, y definitivamente que en nuestra colectividad, apasionada de la lozanía, transformarse de repente en abuela era un sinónimo de ancianidad, que a la vez constriñe y hasta causa temor. Pero que está en vías de transformarse por haber abuelas cada vez más exitosas y llenas de Alegría de Vivir.

En la actualidad las abuelas, definen con bastante precisión su rol en relación a sus nietos. Son pocas las mujeres que trabajan que desean convertirse en canguros de su descendencia. Tampoco desean caer en la categoría de "abuelas peluchito", que están a disposición de sus hijas/nueras como la tienda de la esquina, las 24 horas del día.

"Convertirse en abuela constituye una de las grandes experiencias de la vida, ya que con el retraso de la maternidad, no constituye un hecho evidente. Que

nos visite un nieto es una experiencia agotadora a todos los niveles, física, emocional y emocionalmente, sobre todo cuando la abuela aún está trabajando".(abuela de 54 años).

Con la llegada de un nieto/a el vínculo entre nuera y suegra se transforma. En ese momento nos convertimos en iguales con nuestras hijas o nueras y la relación ya es de madre a madre, una relación entre iguales que puede compartir vivencias, experiencias y el disfrute de ver como un bebe se convierte en personita. Pese a ello resulta importante, respetar y no olvidar la autonomía y valores de los hijos/as, ya que son "sus" hijos no los nuestros. Son miembros de otra generación, por lo tanto los valores y prioridades de la educación serán, probablemente diferentes a los que nosotras hemos ejercido.

Constituye un obsequio de renovación que nos regala la vida y una oportunidad de observar nuestro propio acontecer desde otra figura. Sonríe y Que viva la libertad de ser Abuela, que Viva la Abuelitud.

